

ماہنامہ

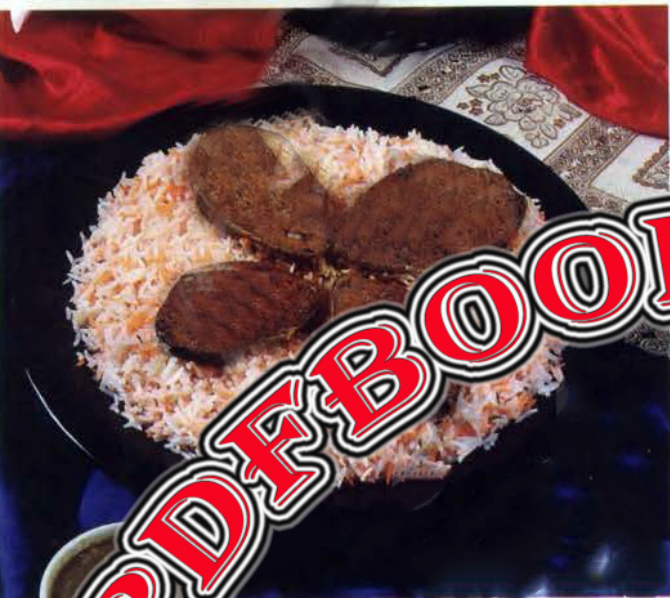
کراچی

2013  
دسمبر

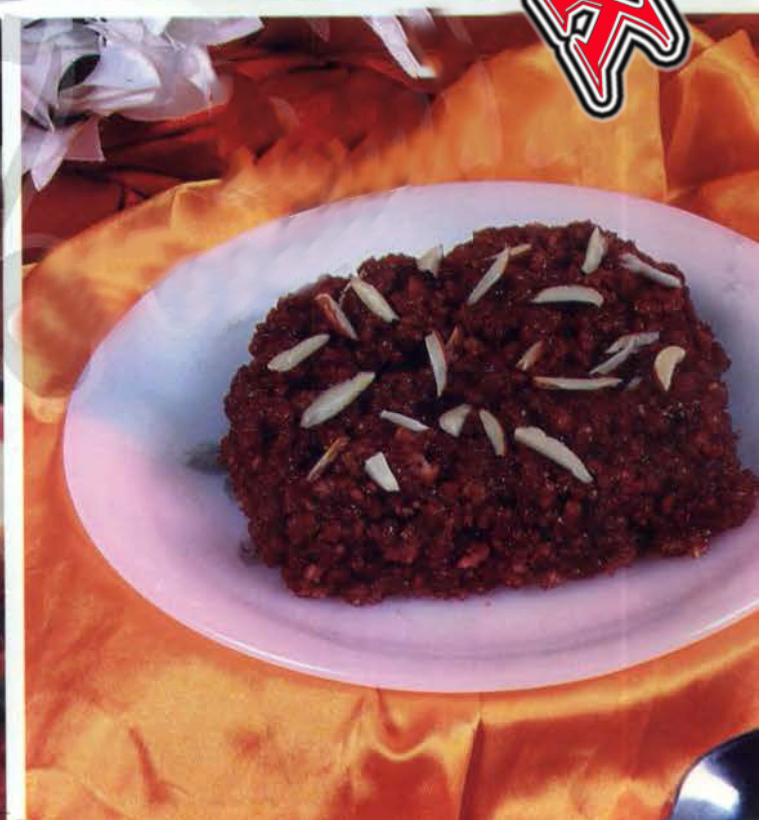
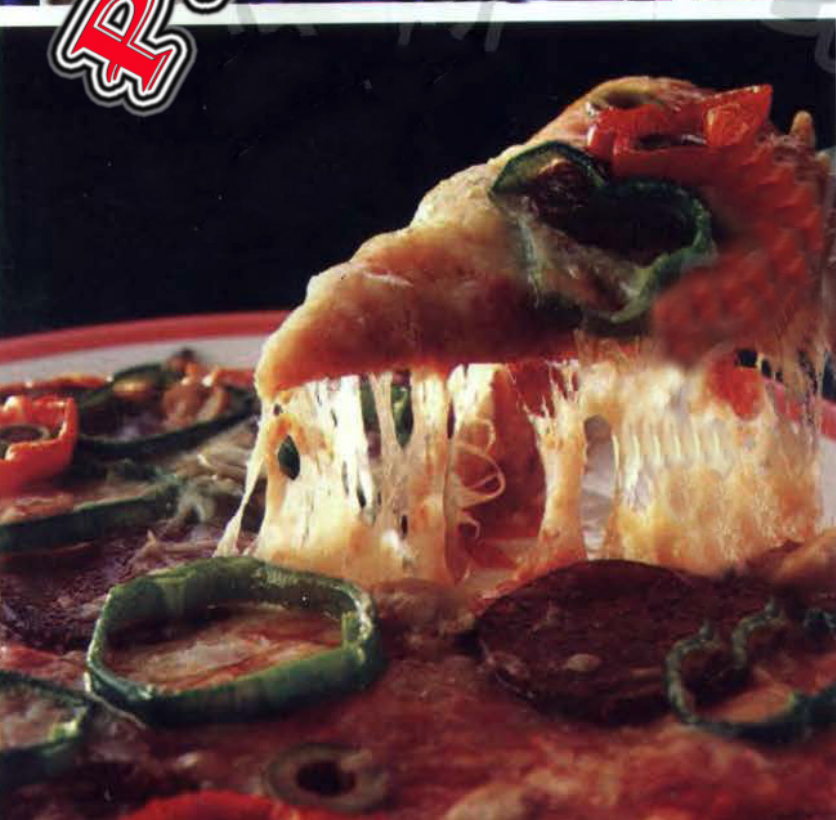
# باورچی خانہ

ماہرین کا انتخاب آپ کے لیے

Pakistan	Rs. 95.00
UAE	Dh. 08.00
India	Rs. 70.00
Bahrain	Dn. 01.00
KSA	SR 08.00
Kuwait	Dn. 01.00



PDF BOOKS FREE .PK



کھانسی  
ماہنامہ  
باورچرخان

86	کاغذی بیڑا	68	گرین ٹی کا استعمال..	50	شام کی چائے کا لطف دوہالا
88	آپکا اور جی خانہ۔ آپکا ماہر حسن	70	موسم سرما کے مشروبات	52	بالوں کو چھانا اور سٹوارنا
90	اب کچھ ٹھنڈا کیجئے	72	باورچی خانہ آپکے ہاتھوں میں	54	سوپ ڈیٹا ایف
92	ہاتھیں کچھ کام کی	74	ٹیشوں کے بیٹا ڈک گھر..	56	خنگ جلد کی روز آئے حفاظت
94	آپکا اور جی خانہ۔ آپکا مسماح	76	کاسیٹک۔ خواتین کی ضروریات	58	پرائز ڈیٹا ایف
96	سوشل راک ڈھاپ	78	مگر گھر کے ذائقے	60	والدین بچوں کو مانیٹر کریں
98	مختل دھنگ رنگوں کی	80	صن کی برقراری کا راز	62	ٹش ڈیٹا ایف 1
101	سندھ بے آپکے	82	گوشت کے پکوان	64	ٹش ڈیٹا ایف 2
102	آپکے ستارے کیا کہتے ہیں؟	84	چکن کے رنگ	66	موٹا پائیا ریوں کی جڑ ہے
				16	اداریہ
				18	قیامت کے دن نہات..
				20	سردیوں کی خاص سوچات
				24	سسٹیک لوہیں اور تحصیلش
				27	باورچی خانہ کے پکوان
				48	پھر سے کسٹری وورش



35

بہن کا کباب



33

فش بروسٹ



31

سانبل (انڈونیشین ڈش)



29

بٹ اپاشو



43

چپاوت کباب



41

چھان پلاؤ



39

بہاری دم کا قیتہ



37

انفانی بریانہ



90

چھان پلاؤ کی کھیر



90

کوونٹ ڈیٹ ایڈ پکلیٹ



47

حبشہ حلا



45

بہاری چکن

عزیز قارئین!

السلام علیکم

ایک بار پھر ایک اور سال ہم سے رخصت لے رہا ہے۔ وقت کسی کے لئے نہیں رکتا وہ اپنی رفتار سے آگے بڑھے چلا جا رہا ہے۔ ان الوداعی گھڑیوں میں ہم دعا کرتے ہیں دلوں کی رنجشیں، قدورتیں دور ہو جائیں۔ محبتیں چہار سو پھوٹی نظر آئیں اور آنے والے سال کا استقبال امن کے پیغام کے ساتھ کریں۔ آمین!

ہم اپنے ان تمام قارئین کا شکریہ ادا کرتے ہیں جو پورا سال اپنا ساتھ باورچی خانہ سے بنائے رکھتے ہیں اور روز افزوں یہ ساتھ پروان چڑھ رہا ہے۔ ایک بار پھر اپنے چاہنے والوں کی چاہت کو دھیان میں رکھتے ہوئے ماہ دسمبر کا شمارہ ترتیب دیا ہے جو ہمیں یقین ہے ہمارے قارئین کے دلوں تک ہمیشہ کی طرح رسائی حاصل کرے گا۔

اگلا شمارہ ایک اور سال کا نیا شمارہ ہوگا۔ نئے سال کی کچھ نئی رونقوں کے ساتھ حاضر ہونگے اس امید کے ساتھ کہ ہماری کاوشوں کو آپ کا پیار ضرور ملے گا۔ بس اپنا یہ پیار اور ساتھ یونہی بنائے رکھیے۔

خدا حافظ

حبیب ہادی

حبیب ہادی  
عالیہ نیگم  
سمیرانا ز  
قراہ لہین مرمل  
شروش ازنا  
افشاں ابرار  
ندیم آصف  
محبت۔ احرار  
سید ثاقب علی بخاری  
قاضی منور عالم ایڈوکیٹ  
شاہد عدیل  
عرفان صدیقی  
سلمان ابرار  
اشرف الحق

چیف ایڈیٹر  
بانی  
منجنگ ایڈیٹر  
ایڈیٹر  
سب ایڈیٹر  
اسٹنٹ ایڈیٹر  
منیجر مارکیٹنگ  
مارکیٹنگ ایگزیکٹوز  
ایڈورٹائزنگ منیجر رلا ہور  
لیگل ایڈوائزر  
ڈیزائننگ  
کمپوزنگ  
فوٹو گرافر  
اکاؤنٹ منیجر

خط و کتابت کیلئے

101، داؤد سینٹر، فرسٹ فلور، R-124،

مین پلاٹ روڈ، پی ای سی ایچ ایس، کراچی، پاکستان۔

فون: 3453-1122, 3453-1133, 3431-6530

فیکس: 021-3452-8822

ای میل: bkhana.marketing@gmail.com

ڈسٹری بیوٹر:

کراچی: میراڈا انٹرنیکس اینڈ ڈسٹری بیوٹر:  
79-N، بلاک 2، خالد بن ولید روڈ، پی ای سی ایچ ایس۔  
فون نمبر: 34314981-83

لاہور: 39، پہلی منزل، ٹیکس روڈ، نزد پنجاب سیرینجھل۔  
فون نمبر: 7249826 (42-92)۔

راولپنڈی: ٹیپو روڈ، منہاس پلازہ، پہلی منزل، بالمقابل راولپنڈی میڈیکل کالج۔  
فون نمبر: 595211 (51-92)۔

ڈسٹری بیوٹر یو اے ای:

پریس سنٹر اینڈ آرٹ پروڈکشن ایل سی پی بکس: 114457، دہلی پولیسی۔

فون: 971-4-3932666-3937111، فیکس: 971-4-3939460

ای میل: pcentre@emirates.net.aepublisher

# قیامت کے دن

## نجات اور رھائی کی صورتیں

رسول مقبول ﷺ سے ایک عظیم الشان حدیث روایت ہے جو آپ نے حضرت معاذ بن جبل کو تسلیم فرمائی اور اس کو امام غزالی نے اپنی کتاب ہدایۃ الہدایۃ میں نقل فرمایا ہے۔ وہ حدیث پاک یہ ہے کہ ایک شخص نے حضرت معاذ بن جبل سے درخواست کی کہ یا حضرت! آپ مجھے وہ حدیث پاک سنائیے جو رسالت مآب ﷺ سے آپ نے سنی ہو۔ یہ سن کر حضرت معاذ بن جبل رو پڑے اور دیر تک روتے رہے۔ یہاں تک کہ میں سمجھا کہ اب ان کا رونا ختم ہی نہ ہوگا۔ بہت دیر رونے کے بعد انہوں نے حدیث پاک روایت کی کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے مجھے مخاطب کر کے ارشاد فرمایا:

اے معاذ! میں تجھ سے ایک بات کہتا ہوں اگر تم اس بات کو یاد رکھو گے تو نفع پاؤ گے اور اگر بھول جاؤ گے تو ضائع کر دو گے تو سمجھو کہ قیامت کے دن اللہ تعالیٰ کی محبت کو باہم پر ختم ہو چکا۔ اے معاذ! اللہ تعالیٰ نے زمین و آسمان پیدا کرنے سے پہلے سات فرشتے پیدا فرمائے اور ساتوں آسمانوں میں ہر ایک کا دربان ایک فرشتے کو مقرر فرمایا۔ اللہ تعالیٰ کے جلال و ہیبت سے وہ تمام فرشتے اور ساتوں آسمان خرف زدہ اور لرزاں ہیں۔

حضرت معاذ نے عرض کیا: یا رسول اللہ ﷺ! میرے لئے نجات اور رھائی کی کیا صورت ہے؟ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: اے معاذ! اگر تمہارے نیک اعمال میں کوئی نقصان اور کوتاہی ہے تو:

- ☆ اپنی زبان کو محفوظ رکھو۔
- ☆ دنیا کے اعمال کو آخرت کے عمل میں داخل نہ کرو۔
- ☆ ان پر اپنے آپ کو فضیلت اور برتری نہ دو۔
- ☆ اپنی مجلس میں مفرد و سنگین بن کر مت بیٹھو تا کہ لوگ تمہاری بد خلقی کی وجہ سے تم سے دور ہوں۔
- ☆ اپنے ان بھائیوں کی نسبت نہ کرو جو مسلمان ہیں اور قرآن پڑھنے والے ہیں۔
- ☆ اپنے مسلمان بھائیوں کو گنہگار سمجھ کر اپنی پاکدامنی کا ثبوت نہ دو۔
- ☆ ایک شخص کے سامنے دوسرے شخص سے سرگوشی نہ کرو۔
- ☆ اپنے آپ کو لوگوں سے بڑا نہ جانو۔
- ☆ دو آدمیوں میں پھوٹ نہ ڈالو

ورنہ تم کو قیامت کے دن دوزخ کے کتے پھاڑ کھائیں گے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے: ”والناتشات نخطا“

اے معاذ! کیا تم جانتے ہو کہ ناشطات سے کیا مراد ہے؟ میں نے عرض کی: یا رسول اللہ ﷺ! میرے ماں باپ آپ پر قربان، میں نہیں جانتا۔ آپ ﷺ نے فرمایا:

”وہ دوزخ کے کتے ہیں جو گوشت کو کوچ کر بڑی سے جدا کریں گے۔ نخطا کے معنی گوشت نوچنے کے ہیں۔“ اور فرمایا: ”یہ سختیاں اللہ تعالیٰ جس پر آسان کرے گا آسان ہو جائیں گی۔“

راوی کا بیان ہے کہ میں نے حضرت معاذ سے بڑھ کر کسی کو نہیں دیکھا جو تلاوت قرآن کی طرح اس حدیث پاک کو زبان پر جاری رکھتے تھے۔

- ☆ صفرا اور قسا خون کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔
- ☆ اس کا سالن خونی بواسیر کے لئے بہترین غذا اور دوا ہے۔
- ☆ یہ پلٹم کو بننے سے روکتی ہے اور سوزھوں کے لئے بھی بے حد مفید بزی

گوہی موسم سرما کی مشہور بزی ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں۔ ایک پھول گوہی اور دوسری بند گوہی۔ گوہی کو عربی میں قبیط اور انگریزی میں Cauli Flower کہا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ پیکا اور تاثیر سرد و خشک ہے۔ بند گوہی میں کیلوریز 33، پروٹین 1.8 گرام، چکنائی 0.1 گرام، معدنی

## سردیوں کے خاص سوغایہ

نسلیات 0.6، کاربوہائیڈریٹ 6.3 گرام، بلیشیم 0.03 گرام، فاسفورس 0.05 گرام، فولاد 0.8، وٹامن اے 2,000، وٹامن بی 0.06 ملی گرام، B2 0.12 ملی گرام، وٹامن سی 124 ملی گرام پائے جاتے ہیں۔ جبکہ پھول گوہی میں کیلوریز 39، پروٹین 3.5 گرام، چکنائی 0.4 گرام، معدنی نسلیات 1.4 گرام، کاربوہائیڈریٹ 5.3 گرام، بلیشیم 0.03 گرام، فاسفورس 0.06 گرام، فولاد 1.3، وٹامن اے 38، وٹامن بی 0.10 ملی گرام، B2 0.08 ملی گرام اور وٹامن سی 66 ملی گرام پائے جاتے ہیں۔

### ☆ پھول گوہی

☆ پھول گوہی میں موجود فاسفورس، وٹامن بی، وٹامن سی پائے جاتے ہیں جو کہ دانتوں کی بیماریوں کے لئے مفید ہیں۔

☆ ہمارے ہاں اکثر اسے آلو کے ہمراہ پکایا جاتا ہے جو مناسب نہیں ہے اس سے یہ نفاق پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ بڑھتی اور اچھارہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔

☆ پھول گوہی پلٹم کو روکتی ہے اور سوزھوں کے لئے بہت مفید ہے۔

☆ یہ خون صاف کرنے والی بہترین بزیوں میں شمار کی جاتی ہے۔

☆ اس کے استعمال سے پھوڑے پھینسیوں اور بواسیر کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

☆ یہ پیشاب اور خصوصیات کی حامل ہے اور خون کو مضر اثرات سے پاک کرتی ہے جس کی وجہ سے جلد پر اس کے اثرات بہت مثبت پڑتے ہیں۔

☆ خونی وادی بواسیر کے علاوہ پیشاب کی جلن اور جریان کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

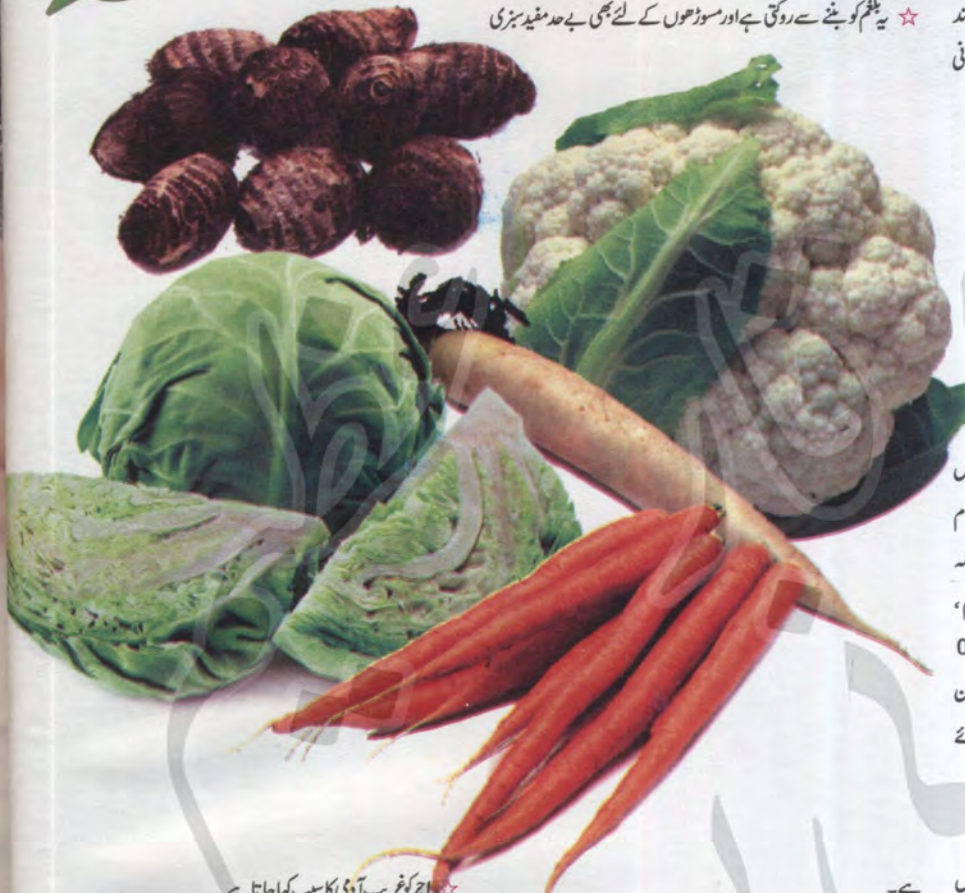
### ☆ بند گوہی

یہ بنیادی طور پر یورپ کی بزی ہے جو ہمارے یہاں بھی کاشت ہوتی ہے اس کی تاثیر بھی سرد و خشک ہے۔

☆ بند گوہی میں دہجہ دوئم کے پروٹین پائے جاتے ہیں۔ درجہ اول کے پروٹین مچھلی، مرغی اور دوسرے جانوروں کے گوشت میں پائے جاتے ہیں۔

☆ گوہی میں موجود دوسرے درجے کے وٹامنز ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال سے جسم طاقتور ہوتا ہے۔

☆ بواسیر کے مریضوں کے لئے اس کے چوں کو سلاد کے طور پر کھانا مفید ہے۔



☆ اجڑ کو خرب آدی کا سبب کہا جاتا ہے۔

☆ گاجر جسم کو طاقت دینے میں ایک بے مثال بزی کا درجہ رکھتی ہے۔

☆ گاجر کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

☆ گاجر کے کبھرت استعمال سے مثانہ اور گردہ کی پتھری ٹوٹ جاتی ہے، اور زیرہ زہیزہ ہو کر پیشاب کے راستے نکل جاتی ہے۔

☆ گاجر کا حلوہ جسم کو طاقت دیتا ہے، اور دل کے امراض کے لئے بے حد مفید ہے۔

☆ یرقان کے مرض میں گاجر کا جوس معری ملا کر گرمیوں میں دو چھٹانک استعمال کرنے سے خون کی کٹوری، جگر کی گرمی اور یرقان کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

☆ گاجر میں وٹامن اے کی سب سے زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ جسم میں وٹامن اے کی کمی صرف گاجر کھانے سے ہی پوری ہو سکتی ہے۔

☆ گاجر جسم کے سارے کھوٹی اور لاغری کو ختم کرتی ہے۔

☆ اس کا کھرت سے استعمال قبض پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ جسم میں خشکی پیدا کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔

☆ بند گوہی اور پھول گوہی معدے اور گھٹیا کے مریضوں کو استعمال کرنے میں احتیاط کرنی چاہیے۔

☆ سینے کے امراض میں جٹلا مریضوں کو بھی گوہی کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

☆ گوہی پکاتے وقت اس میں اورک کو ضرور شامل کرنا چاہیے۔

☆ جن لوگوں کے اذہرہم (اولاد کے جراثیم) کی کمی ہو انہیں چاہیے کہ بند گوہی کو بطور سلاد یا قاعدگی سے استعمال کریں۔ خاطر خواہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

### گاجر

گاجر موسم سرما کی ایک مشہور بزی ہے جسے پھلوں میں بھی شمار کیا جاتا ہے۔ یہ ایک جڑ ہے اور زمین کے اندر پیدا ہونے والی سبزیوں میں اسے شمار کیا جاتا ہے۔ اس کی عموماً تین اقسام پائی جاتی ہیں۔ سفید، سرخ اور شترتی۔ اسے بطور سالن اور سلاد دونوں طرح سے کھایا جاتا ہے۔ خاص طور پر اس کا حلوہ نہایت پسند کیا جاتا ہے۔ گاجر میں کیلوریز 47، پروٹین 0.9 گرام، چکنائی 0.2 گرام، معدنی نسلیات 1.1 گرام، کاربوہائیڈریٹ 10.7 گرام، بلیشیم 0.08 گرام، فاسفورس 0.03 گرام، فولاد 1.5، وٹامن اے 2000 اور وٹامن بی 0.04 ملی گرام، B2 0.02 ملی گرام اور وٹامن سی 3 ملی گرام پائے جاتے ہیں۔



خاصی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ جو جسم کے لئے بے حد ضروری ہیں۔

☆ اروی کھانے سے جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے اور وزن میں اضافہ ہوتا

ہے۔

☆ جس شخص کو معدے کی کمزوری کی شکایت ہو اسے اروی کا سالم استعمال

کرنا چاہئے۔ اس سے معدہ کو طاقت ملتی ہے۔

☆ مٹانے کی تکالیف اور پیشاب کی شکایت کے ساتھ ساتھ اروی قوت باہ

کے لئے بھی بہترین دوا ہے۔

☆ دودھ کی کمی کی شکایت کی صورت میں ان خواتین کو چاہئے کہ وہ اروی کا

سالم استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے دودھ کی کمی کی شکایت دور ہو

جاتی ہے۔

☆ خشک کھانسی اور نثرے کی خرابی کی تکلیف میں اروی کا استعمال

مفید ہے۔

☆ جو لوگ پیٹ کے مرض، قبض اور گنڈیا کے پرانے مریض ہوں انہیں

اروی کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اسی طرح گیس کے مریضوں کو بھی اس

کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔

آنا، ان تمام تکالیف کو مٹا کر دیتی ہے۔

☆ نصف پیالی مولی کے تازہ رس میں ایک چمچ مصری ملا کر صبح کے وقت

پینے سے درد گردہ کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

☆ استسقا کے مرض میں مریض کا پیٹ پھول جاتا ہے اور مریض کو شدید

تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اطباء حضرات اس تکلیف کے لئے

84 گرام مولی کا رس شہد یا شکر ملا کر دن میں دو یا تین بار پینے کی ہدایت

کرتے ہیں۔

☆ مولی کے بیج نصف تولہ کی مقدار میں روزانہ استعمال کریں اس سے

قوت باہ میں اضافہ ہوگا۔

☆ پیٹ کے بہت سے امراض میں مولی کا نمک قدیم زمانہ سے استعمال کیا

جا رہا ہے۔

### اروی

اروی بنیادی طور پر موسم برسات کی سبزی ہے۔ یہ دراصل پودے کی جڑ ہوتی

ہے اور آلو کی طرح زمین کے اندر پیدا ہوتی ہے۔ اس کے پتے خاصے

چوڑے ہوتے ہیں اور بالکل ایلی فیلیا کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں۔ ان

پتوں میں بہت غذائیت پائی جاتی ہے۔ پتوں کو تل کر یا تین میں پکڑے بنا

کر بھی کھائے جاتے ہیں۔

☆ اروی کا مزاج اور اس کی تاثیر سرد تر ہے۔ اس میں نشاستہ اور وٹامن سی



☆ کھانسی اور سینے کے درد کے لئے گاجر بہت مفید سبزی اور دوا ہے۔

☆ زیادہ مقدار میں گاجر کھانے سے لُخ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ گاجر

دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ اس لئے اسے چینی کے ہمراہ نمک و گرم مہمالہ لگا کر

کھانا مفید ہے۔

### مولی

مولی موسم سرما کی وہ پسندیدہ اور مشہور سبزی ہے کہ جسے تقریباً سبھی ذوق و

شوق سے کھاتے ہیں۔ مولی کو سندھی زبان میں مورسی، عربی میں فحل، فارسی

میں قرب، بنگالی میں مولا اور انگلش میں Radish کہا جاتا ہے۔ تاثیر

کے اعتبار سے یہ گرم و خشک ہوتی ہے۔ اس کی تقریباً دو قسمیں سرخ اور سفید

پائی جاتی ہیں۔ مولی میں پروٹین، چکنائی، نشاستہ، شکر، کلسیم، فاسفورس،

پوٹاشیم، وٹامن بی، سی اور ای کے علاوہ قلیل مقدار میں فولاد بھی پایا جاتا ہے

اور انہی غذائی اجزاء کی بدولت مولی جسم کی کئی تکالیف کا موثر ثابت ہوتی۔

☆ گردہ مثانہ کی پتھری کی شکایت میں مولی کا رس اور مولی کا استعمال بے

حد مفید اور زود اثر ہے۔ اور اگر اسے مسلسل استعمال کیا جائے تو جسم سے پتھری

ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جاتی ہے۔

☆ بواسیر کی شکایت میں مولی کا رس اور مولی کے پتے بے حد مفید ہیں۔

☆ یرقان کے مرض میں مولی کے پتوں کو کچل کر ان کا پانی نکالیں اور اسے

مناسب درجہ حرارت پر پکائیں۔ جب پانی میں جوش آجائے تو چھان کر شکر

ملا کر پیئیں۔ یرقان کے مرض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

☆ خون کی صفائی کے لئے تازہ مولی کا رس 40 گرام سے 80 گرام،

نیک استعمال کرنے سے کافی فائدہ پہنچاتا ہے۔

☆ مولی کھانے سے تلی اور جگر کے امراض میں افادہ ہوتا ہے۔

☆ مولی جگر کے فضل کو درست کرنے میں سب سے بہترین دوا اور غذا

ہے۔

☆ ہر عمر کے افراد کے لئے قبض کی بہترین دوا مولی ہے۔

☆ پیشاب کی بندش کی تکلیف میں مولی کے زیادہ استعمال سے پیشاب

کھل جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پیشاب کر کر آنا، جل کر آنا یا قطرہ قطرہ



عادات جیسے (سگریٹ نوشی، غیر متوازن غذا، ڈرگز وغیرہ) anemia، stress کچھ خاص ادویات کا استعمال، ورزش کی کمی اور خاص طور پر نیند میں پریشانی، نیند نہ آنے کی بناء پر نیند کی گولیوں کا سہارا لیا جاتا ہے۔

☆ **وزن میں تبدیلی:** لوپس وزن گھٹاتا بھی ہے اور بڑھاتا بھی ہے۔ غیر اداری طور پر وزن گھٹنا کچھ وجوہات کی بناء پر ہوتا ہے جس میں خوراک، دوائیوں کے اثرات، معدہ اور آنت سے متعلقہ بیماریاں، وزن کا بڑھنا جن وجوہات سے ہوتا ہے اس میں گردہ کی بیماری، خوراک میں زیادتی گلوکوز کے استعمال سے، اور بخار۔ زیادہ تر سسٹمیٹک لوپس آرٹھیٹس کے مریض بخار میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس میں Nonsteroidal Inflammatory Drugs (NSAIDs) لینی چاہیے۔ اس سے افادہ نہ ہوتا اپنے معالج سے رجوع کریں۔

Specific Organ Symptoms

سسٹمیٹک لوپس آرٹھیٹس ایک دیرپا Auto Immune Disorder ہے جو جلد، جوڑوں، کڈنی، دماغ اور دوسرے اعضاء کو متاثر کرتا ہے۔ Auto Immune Disorder سے مراد ہے انسانی جسم کو بیماریاں، وائرس اور بیکٹریا سے بچانے والے White Cells کام کرنا بند کر دیتے ہیں۔ اب تک اس کی اصل وجہ دریافت نہیں کی جاسکتی ہے۔ SLE مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔ یہ کسی بھی عمر میں حملہ آور ہو سکتی ہے مگر زیادہ تر 10 سے 50 عمر تک کے لوگوں میں ہوتی ہے۔ امریکی اور ایشیائی باشندے اس کا زیادہ شکار ہوتے ہیں نسبت اور نصب کے افراد کے۔ جو شخص لوپس میں مبتلا ہو وہ یا تو ایک یا دونوں والدین سے Inherit کرتا ہے اور پھر یہ مرض بڑھتا ہے۔ یہ سورج کی تیش، انفیکشن، سرجری یا حاملہ ہونے سے ہوتا ہے۔

### علامات:

اس بیماری کی علامت ہر انسان میں الگ اور مختلف ہیں۔ زیادہ تر علامت میں جوڑوں کا درد اور سوجن ہے۔ جوڑوں میں کثرت سے جو تکلیف ہوتی ہے وہ انگلیوں، ہاتھوں، کلاہیوں اور گھٹنوں میں ہوتی ہے اور دوسری علامتوں میں

### Whole Body Symptoms:

☆ **تھکن:** یہ سب سے عام علامت ہے لوپس کی اور جو کمزور بھی کرتی ہے۔ تھکن ایک ایسی چیز ہے جو ہر ایک کو ہوتی ہے جس میں کوئی اور لوپس کی علامت نہیں ہوتی ہے۔ تھکن لوپس کی وجہ سے ہوتی ہے یا پھر کچھ ایسی

# سسٹمیٹک لوپس آرٹھیٹس (SLE)

(قرآۃ العین منزل)

عارضہ کی وجہ سے غذائی خلل کا اعصاب، انگلیوں کی شریانوں میں کھنچاؤ جو انگلیوں کو پھیلے زرد، پھر نیل پن میں تبدیل کرتی ہے۔ ریٹائڈ SLE کے مریضوں میں بکثرت ہونے والا مرض ہے۔ جبکہ ایسے بھی مریض ہیں جنہیں ریٹائڈ ہوتا ہے مگر لوپس نہیں۔

☆ **روشنی سے حساسیت:** 60 سے 100 فیصد لوپس کے شکار Ultraviolet روشنی سے حساس ہوتے ہیں۔ یہ Photosensitivity روشنی ان پر سرخی لے آتی ہے۔ کچھ لوگ سورج کی روشنی سے بھی وہی حساسیت رکھتے ہیں۔ سن گلاس سے حفاظت انہی لوگوں کے لیے سود مند ہوتی ہے جو UVB سے ہی حساسیت رکھتے ہیں۔ بلونڈ، نیلی آنکھوں والے اور گوری رنگت والے زیادہ متاثر ہوتے ہیں نسبت ان کے جو گہری رنگت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس کے بچاؤ کے لیے ضروری ہے کہ ایسے علاقے جہاں بہت زیادہ سورج کی تمازت اور تیش ہو جیسے سمندر کے کنارے وغیرہ وہاں جانے سے گریز کریں اور خاص کر صبح و شام سے تین بجے کے درمیان۔ ایسی دواؤں سے پرہیز کریں جو Photosensitivity کی وجہ سے روزانہ کی بنیاد پر سن اسکرین کا استعمال کریں جس میں SPF 50 یا اس سے زیادہ ہو۔ باہر جانے سے 30 سے 60 منٹ پہلے سن اسکرین کا استعمال کیا جائے اور ہر چار سے چھ گھنٹے بعد اس کا دوبارہ استعمال معمولات میں شامل رکھیں۔

سسٹمیٹک لوپس آرٹھیٹس میں کچھ حصے جو متاثر ہوتے ہیں ان کا نتیجہ بہت ہی علامتوں سے ظاہر ہوتا ہے۔

☆ **جوڑوں کا درد:** جوڑوں کا درد لوپس کے تقریباً سب ہی مریضوں کو ہوتا ہے اور یہ لوپس کی ابتدائی علامتوں میں سے ہے۔

☆ **گردہ کی بیماری:** گردہ میں تبدیلیاں بہت عام ہیں لوپس کے مریضوں میں یہ تبدیلیاں بیماری کے اوائل سالوں میں بڑھتی ہے۔ پیشاب اور خون نمٹ سے ان امراض کا پتہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ لوپس اثر انداز ہوتا ہے گردہ کی فلٹرنگ ڈیوٹس پر جس کی وجہ سے گردہ صحیح طور پر اپنا کام نہیں کر پاتے۔ شروع میں گردے خون سے پیشاب میں پروٹین خارج کرتے

درد جسم کے ایک حصے سے دوسرے میں منتقل ہوتا ہے اور ضروری نہیں کہ دونوں حصوں میں ایک ہی طرح سے اثر انداز ہو۔ جوڑوں میں

☆ **گردہ کی بیماری:** گردہ میں تبدیلیاں بہت عام ہیں لوپس کے مریضوں میں یہ تبدیلیاں بیماری کے اوائل سالوں میں بڑھتی ہے۔ پیشاب اور خون نمٹ سے ان امراض کا پتہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ لوپس اثر انداز ہوتا ہے گردہ کی فلٹرنگ ڈیوٹس پر جس کی وجہ سے گردہ صحیح طور پر اپنا کام نہیں کر پاتے۔ شروع میں گردے خون سے پیشاب میں پروٹین خارج کرتے

ہیں۔ جب یہ تشویشناک حد تک بڑھتا ہے تو پجروں اور ناگوں پر سوجن نمودار ہوتی ہے۔ اس کا علاج نہ کیا جائے تو یہ مستقل ہو جاتی ہے۔ اگر گردہ صحیح طور پر خون کو فلٹر کرنا نہ کر دیں تو گردہ تبدیل کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ خوش قسمتی سے گردہ کے علاج موجود ہیں۔

☆ **نظام انہظام:** ایسی ادویات سے متاثر ہوتا ہے جو اکثر لوہس کے علاج میں استعمال کی جاتی ہیں جیسے Glucocorticoids یا NSAIDs۔ یہ ادویات پیٹ کی تکلیف اور پیٹ میں ناسور ہونے کی وجہ بنتی ہیں۔ پیٹ کے معدہ میں تکلیف، متلی یا تے اس صورت میں ہوتی ہے جب لوہس ویکریا پر اثر انداز ہو۔

خصوصی طور پر صادق ہے ان عورتوں پر جو کچھ خصوصی اعضاء کے نقصان کی حامل ہوں۔

لوہس کم سے کم 6 مہینے کے لیے کنٹرول میں ہونا Complication کی پریکٹس اور ایک صحت مند بچہ کی پیدائش کے چانسز بڑھ جاتے ہیں۔

☆ **خصوصی اعضاء کا علاج:** NSAIDs, Glucocorticoids, Antimalarials اور Immunosuppressive ایسی ادویات ہیں جو علاج کے طور پر لوہس کے مریضوں کے استعمال میں آتی ہیں۔

☆ **جوڑوں کا درد**

NSAIDs جوڑوں کے درد میں مفید ثابت ہوتی ہے۔

☆ **جلدی علامات**

Antimalarial ادویات اصل میں لیبریا کے مریضوں کے لیے بنی ہے مگر اس لیے لوہس کے مریضوں کو بہت افادہ ہوتا ہے۔ یہ علاج ان مریضوں کے لیے زیادہ مددگار ثابت ہوتی ہے جو جلد یا جوڑوں کے درد سے ہمتا رہے ہیں اور پوری بجری NSAIDs سے فائدہ نہیں حاصل کر پاتے Therapy خصوصی اعضاء تکلیف کے حامل افراد کے لیے بھی بہترین ثابت ہوتی ہے۔

☆ **Immunosuppressives/Glucocorticoids**

Glucocorticoids اور Immunosuppressives Steroids بھی کہلاتے ہیں یا تو اکیلے لیے جاتے ہیں یا پھر ان میڈیکیشنز کی کوئٹیشن میں Supprisive کرتے ہیں۔

یہ علاج ان لوگوں کے لیے مخصوص ہیں جو خصوصی اعضاء کی تکلیف میں مبتلا ہیں خاص طور پر گردہ، خون، پھیپڑے، اعصابی نظام اور وہ جن کو Glucocorticoids کی بہت ہائی ڈوز کی ضرورت ہوتی ہے۔

ان ادویات کا فائدہ یہ ہے کہ یہ تو اذن رکھتی ہیں ان رسک سے جو ان علاج کے Side Effect کے طور پر ہوتے ہیں۔ اور Infection کے بڑھنے کا رسک شامل ہے۔

☆ **اور متبادل طریقہ علاج:**

لوہس کے علاج کے لیے اور بھی بہت سے طریقہ علاج ہیں۔ جن میں Stem Cell Transplant یعنی Anti Cell Bone Narrows اور بہت سے دوسرے شامل ہیں۔

☆ **SLE کیے دیکھنے پر اثر انداز ہے:**

SLE کے شکار مریضوں کے بچنے کے ڈرامائی انداز میں بڑی حد تک اضافہ ہوا ہے۔ جیسے 1950 میں 40% میں پانچ سال اور حالیہ 90% لوگ 10 سال تک اس میں مزید بہتری کی گنجائش ہے جیسے کہ مریض کی تشخیص بر وقت ہو جائے اور وقت رہتے علاج شروع ہو جائے۔

کچھ لوگوں کے مرض میں کمی آ جاتی ہے۔ افادہ ہو جاتا ہے اور انہیں کسی علاج کی ضرورت نہیں پڑتی۔ یہ ان مریضوں میں بھی دیکھنے میں آئی ہے جو گردہ کی سخت تکلیف کا شکار ہوتے ہیں۔

ریسرچرز مستقل اس کے علاج کے بہتر سے بہتر تجربے کر رہے ہیں۔ یہ ایک بہترین طریقہ ہے نئی طریقہ علاج کے لیے۔

☆ **اگر پاؤں اور ناگوں پر سوجن ہو تو نمک اور سوڈیم کا استعمال کھانے میں کم کیا جائے۔**

☆ **اگر مریض متوازن غذا کے استعمال کے قابل نہیں ہے یا وزن میں کمی کے لیے ڈائٹنگ پر ہے تو ملٹی وٹامن خوراک کا استعمال ہو۔**

☆ **اگر مریض روزانہ کی بنیاد پر Glucocorticoids کا استعمال کر رہا ہو یا Postmenopausal خواتین کو چاہیے کہ 1000mg سے 1500mg کالشیئم اور 400 سے 800 اینٹ تک وٹامن ڈی روزانہ لیں تا کہ ہڈیوں کا کم سے کم نقصان ہو۔**

☆ **ہرٹل اور دوسرے ڈائٹری سپلیمنٹ قابل تجویز نہیں ہیں اور نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتے ہیں۔**



☆ **ورزش:** ان ایکٹو رہنا بیماری کے دوران مسلز اور طاقت کی کمی کی وجہ بنتے ہیں۔ ورزش کو روزمرہ معمولات میں شامل رکھیں۔

☆ **ویکسین:** لوہس کے مریضوں کو مونیا اور فلو کی ویکسین لینی چاہیے۔ اس کے ساتھ ہی ایسی ویکسینز جن میں لائو وائرس جیسے کہ Measles, Mumps, Rubella, polio, Varicella اور Small Pox ہر گز قابل تجویز نہیں ہے لوہس کے مریضوں کے لیے خاص طور پر ان کے لیے جو Prednisone کا اس وقت استعمال کیا ہو۔

☆ **ادویات کا پرہیز:** ایسی بہت سی ادویات ہیں جو لوہس کے مرض کو بہت بگاڑ دیتی ہیں۔ ایسی تمام ادویات جن کا متبادل موجود ہو ہر گز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

وہ ادویات جن میں Sulpha موجود ہوں، مثال ہیں جن کا استعمال ناگزیر ہے۔ Nentlines کے خواہن دوائیاں جن میں Estrogen کی کم

مقدار ہوں SLE کی خواتین مریضوں کے لیے مناسب ہے۔ مگر کچھ لوگ جنہیں Raymond ہو، خون کے جھنکے کے رسک سے زیادہ گریز کرنا چاہیے جس میں Estrogen موجود ہو۔

☆ **پریکٹس:** وہ خواتین جو لوہس کی شکار ہوں انہیں حاملہ ہونے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ اس میں مس کی رگ کے چانسز بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ

☆ **دل:** لوہس دل یا خون کی شریانوں کو متاثر کرتا ہے۔ اس کی علامات میں سینے میں درد ورزش کے باعث اور جذباتی تناؤ شامل ہیں۔ اچانک اٹھنے والا شدید سینے میں درد ہارٹ ایکٹک کی طرف اشارہ ہے۔ دل پر سوجن ہونا بھی سینے کے درد کی وجہ ہے۔

☆ **بچھڑے:** بچھڑوں کی تکلیف بھی لوہس کے شکار مریضوں میں نظر آتی ہے۔ سانس لینے میں درد کا سامنا ہوتا ہے جب بچھڑوں پر سوجن آجائے۔

☆ **سانس میں کمی:** سانس میں کمی دل اور بچھڑوں دونوں کی وجہ سے ہوتی ہے۔ دل کی نالیوں میں اخراج پیدا ہونے کی وجہ سے بھی سانس لینے میں کمی اور دشواری ہوتی ہے۔

☆ **نظام اعصاب:** لوہس نظام اعصاب کو بہت سی وجوہات کی بنا پر متاثر کرتا ہے۔ یہ خود لوہس کی وجہ سے، لوہس کے علاج کے طریقوں کی وجہ سے یا پھر انجان وجوہات کی بنا پر ہوتے ہیں اس میں سب سے عام عوامل جو نظام اعصاب کو متاثر کرتے ہیں سوئے میں پریشانی کا سامنا، بھولنا یا کھینچنا ہونا، ڈپریشن اور بے چینی، سر درد، بیماری کا اچانک حملہ، ہاتھوں اور پجروں میں درد ہونا، کمزوری اور اسٹروک ہیں۔ ان کے علاج موجود ہیں۔

☆ **آنکھیں:** آنکھیں کبھی کبھار لوہس سے متاثر ہوتی ہیں۔ اس کی عام علامت ہے آنکھوں میں خشکی اور سوکھا پن۔ نمی کا نہ ہونا۔ جس کا علاج نفی آنسو سے کیا جا سکتا ہے۔

SLE کا علاج: یہ سچ ہے کہ SLE کو کوئی علاج نہیں ہے مگر اس کے باوجود لاتعداد علاج ہیں جو کم سے کم کرتے ہیں اس کی علامات کو ایک حد تک اترتے ہیں اعضاء کو اور دوبارہ ہونے کے ترکہ بہت کم کر دیتے ہیں۔

☆ **ڈائٹ اور نیوٹریشن:** زیادہ تر لوہس کے مریضوں کو کسی خاص ڈائٹ کی ضرورت نہیں ہوتی مگر ایک متوازن غذا کی بہر حال ضرورت ہوتی ہے۔ ایک متوازن غذا وہ ہوتی ہے جس میں چربی کم ہو، مرغن نہ ہو، بھل، سبزیوں، اناج شامل ہوں۔ اور گوشت، مچھلی اور پلٹری کی مناسب مقدار ہو۔

مگر لوہس کے مریضوں کو اپنی خوراک میں تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس بات پر انحصار کرتے ہوئے کہ کتنا ان کا جسم لوہس سے متاثر ہوا ہے۔

عام طور پر جو ضروری عمل ہیں وہ یہ ہیں۔ اس کے علاوہ مریض اپنے معالج سے مشورہ کریں۔

☆ **وہ لوگ جو ایکٹو لوہس اور بخار میں مبتلا ہوں زیادہ کیلوری کی ضرورت ہے۔**

☆ **Glucocorticoids** کی وجہ سے خوراک کا بڑھنا ہے جو وزن کے بڑھنے کا بھی باعث ہے۔ بہتر ہے اپنی خوراک کو متوازن رکھیں اور ایکٹو





# باور چخانہ کے پکوان



# بٹ اپسا سٹی



تیار کردہ :  
مسز نسیم

## ترکیب

بٹ کو اچھی طرح دھو کر اٹھنے رکھ دیں اور 2-3 دفعہ اُسکا پانی تبدیل کریں۔ گرم پانی سے دھوئیں۔ پھر سارے مصالحے ڈال کر چھولنے پر چڑھا دیں۔ اور تھوڑا سا سرسوں کا تیل بھی ڈال دیں پھر جب اچھی طرح بھون جائے اُس میں دہی ڈالے اور پھر خوب بھونیں جب بٹ گل جائے تو سوکھی مٹھی ڈال کر اور باقی سرسوں کا تیل ڈالیں اور اچھی طرح بھونیں اور جب تیل اوپر آ جائے تو چولہا بند کر دیں۔

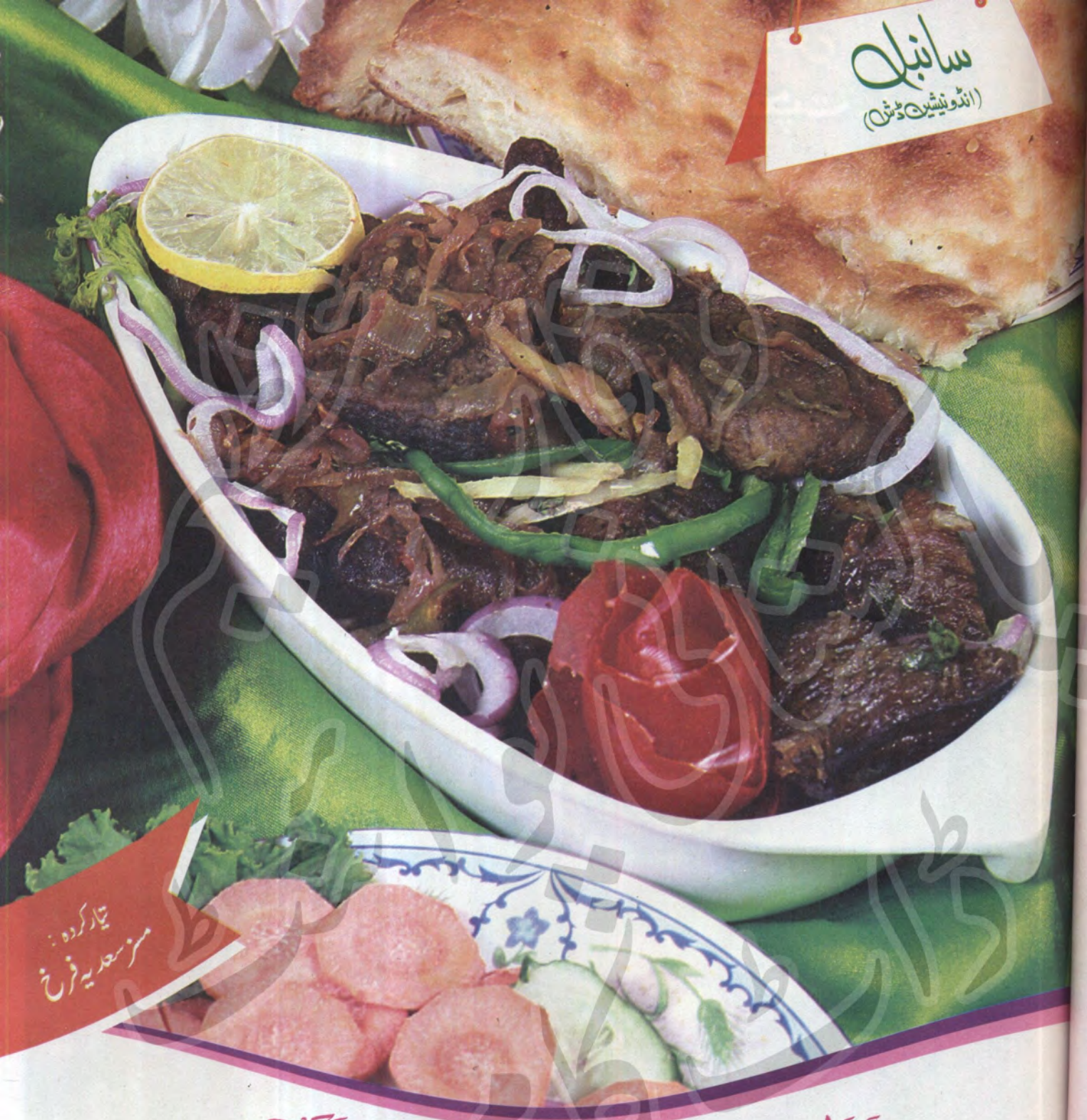
## اجزاء

اورک: 1 کلو  
بٹ: 1½ کلو  
سرسوں کا تیل: ½ پاء  
دہی: ½ پاء  
سوکھی مٹھی: 2 پچھے

نمک: 1 چمچی  
مرچ پس ہوئی: 3 پچھے  
ہلدی: 1 چمچی  
دھنیا: ½ پاء  
پیاز: 3-4 عدد  
لہسن: 2 پوتی

# سانبلہ

(انڈونیشین ڈش)



تیار کردہ:  
مسز سعیدہ فرخ

## ترکیب

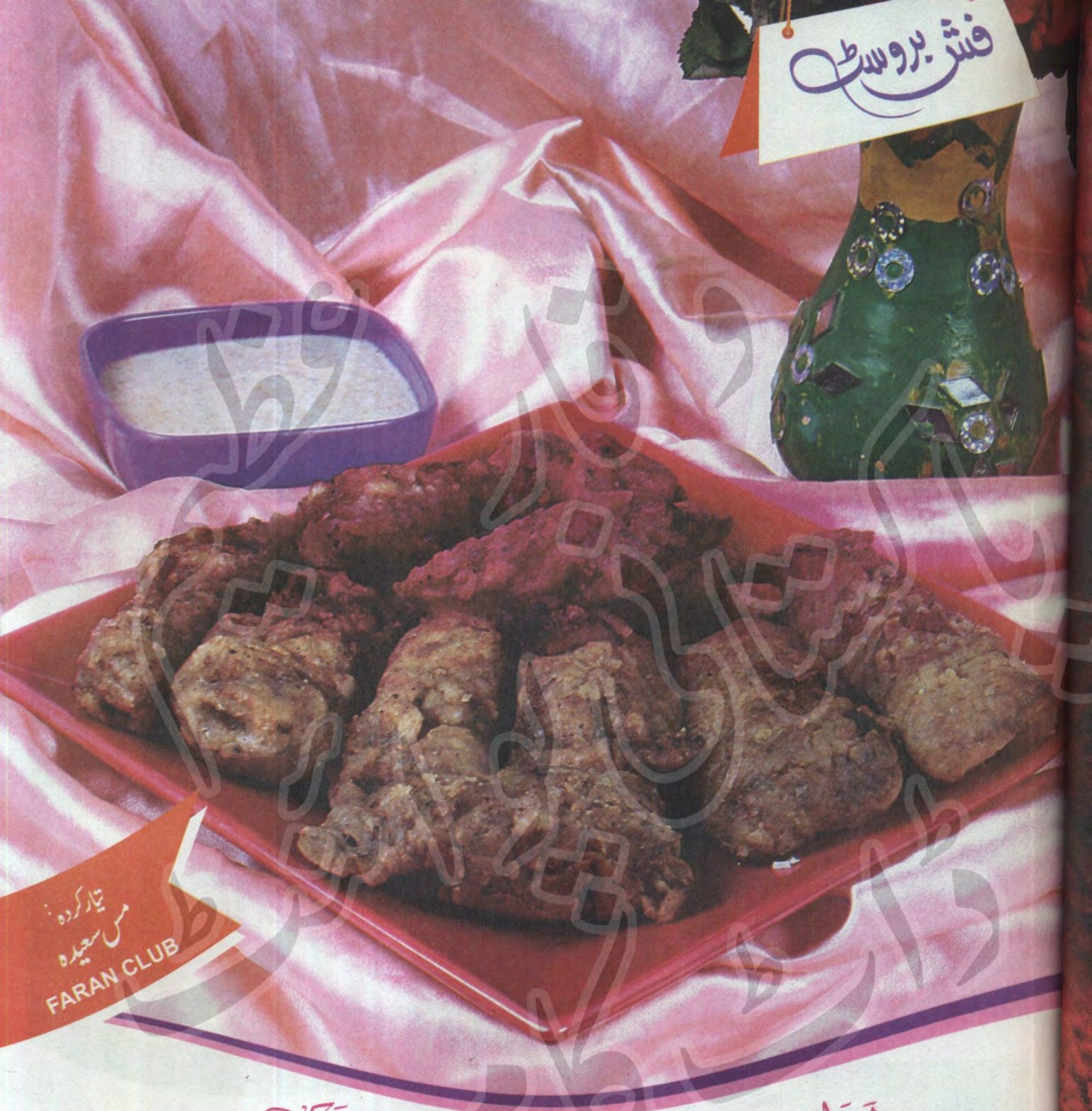
## آجنرہ

پہلے گوشت کو دھو کر حسب ضرورت نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گھسنے کے لئے رکھ دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو الگ برتن میں تیل میں گوشت اچھی طرح بھونیں۔ ایک الگ برتن میں تیل ڈال کر پیاز کو پکا براؤن کر لیں اور ہزمرچ، اورک کو بھی تیل میں

اہلی: حسب خواہش  
تیل: حسب ضرورت  
نوٹ: پیاز اور اورک لمبائی کے رخ باریک کاٹ لیں۔ ہزمرچ (باریک کٹی ہوئی) پیاز پکے براؤن رکھیں۔ اس میں لال مرچ نہیں ڈالی جاتی۔ مرچ کم لگے تو کالی مرچ ڈال سکتے ہیں۔

گوشت: 1 کلو (کوئی سا بھی)  
پیاز: 1 کلو  
ہزمرچ: 1 پاؤ  
اورک: 1 پاؤ  
نمک: حسب ضرورت  
ہلدی: ایک چمکی

# فست بروسٹ



تیار کردہ  
مس سعیدہ  
FARAN CLUB

## ترکیب

میدہ میں کارن فلور، بیکنگ پاؤڈر، نمک، کالی مرچ، لال مرچ کس کر لیں۔ میرینیشن کو خشک میدہ میں رول کریں پھر انڈے میں ڈپ کر کے پھر میدہ لگا کر ہاتھ سے کس کر کے ڈیپ فرائی کریں۔

## آجنڑا

میدہ: 2 کپ  
کارن فلور: 1 کپ  
بیکنگ پاؤڈر: 1 چائے کاجی  
نمک: ½ چائے  
کالی مرچ: ½ چائے کاجی  
لال مرچ: 1 چائے کاجی

پھلی: ½ کلو  
اورک بہن: 1 چائے کاجی  
کالی مرچ: 1 چائے کاجی  
سرکہ: 1 کھانے کاجی  
سویا ماس: 1 کھانے کاجی  
نمک: 1 چائے کاجی  
لال مرچ: 2 چائے کاجی

نوٹ: تمام مصالحہ پھلی میں لگا کر 15 منٹ رکھ دیں۔

بمبئی کباب



تیار کردہ:  
مسز ضمیر

Kaka Bawani Center

## ترکیب

تمام چیزیں ملائیں۔ گول کباب بنا کر فرائی کر لیں۔

## آجڑاء

پس ہوئی لال مرچ: 1 چائے کاس  
ثابت دھنیا: 1 کھانے کاس  
ہرا دھنیا، ہری مرچ: 5-6 عدد  
پیاز (بڑی): 1 عدد  
ہری پیاز: 2 باریک  
دھی: 2 کھانے کاس

قیر: ½ کلو  
لال آٹا: 4-5 کھانے کاس  
اورک بہن: 2 چائے کاس  
کئی لال مرچ: 1 چائے کاس  
ثابت لال مرچ: 1 چائے کاس

# افغانی بریانی



تیار کردہ :  
سمن الماس لیاقت  
World Memon Foundation

## ترکیب

تیل گرم کر کے بسن فرانی کریں اور مرغی ڈال کر گولڈن ہونے تک فرانی کریں پھر تلی ہوئی پیاز شامل کریں اور ۱/۲ کپ پانی اور نمک ڈالیں اور مرغی گھنے تک پکائیں۔ چاول پیچھڑا اہال لیں اور اب تھنڈا کھائیں آخر میں چاول کے اوپر زردے کا رنگ گھول کر ڈالیں اور سرد کرتے وقت ڈرائے فروٹ فرانی کر کے ڈالیں۔  
افغانی بریانی تیار ہے۔

## آجنرہ

اجزا نمبر 2:

چاول: ۱/۲ پاؤ

نمک: 1 کھانے کا چمچ

کشمش: 1 کھانے کا چمچ

بادام: 1 کھانے کا چمچ

تیل: 1 کھانے کا چمچ

کھوپرا کٹا ہوا: 1 کھانے کا چمچ

زردے کا رنگ (دودھ میں گھول کر): حسب ضرورت

اجزا نمبر 1:

مرغی: ۱/۲ کلو (6 کلوے)

نمک: ۱/۲ چائے کا چمچ

تیل: ۱/۲ کپ

بسن: 1 چائے کا چمچ

پیاز تلی ہوئی: ۱/۲ کپ

گرم مصالحہ پیسا ہوا: 1 کھانے کا چمچ



تیار کردہ:  
مسز شمیم ناصر  
World Memon Foundation

## ترکیب

قیمہ میں نمک سے لے کر تمام اجزاء ڈال دیں تیل کے علاوہ میرینٹ کرنے رکھ دیں۔ تیل گرم کر کے پیاز براؤن کریں اور پیس لیں بچے ہوئے تیل میں قیمہ ڈال کر رکھ دیں۔ اور پیاز ڈال دیں۔ پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ پانی خشک کر کے بھون لیں اور کولے کا دھواں دیں۔

## آجنرہ

پیاز (براؤن): 1 عدد  
گرم مصالحہ: ½ چائے کا چمچ  
سفید زیرہ: 1 چائے کا چمچ (بھنا کتا ہوا)  
گارش کے لئے:  
ہر ادھیا، ادک، ہری مرچ  
بھار کے لئے:  
کڑی پیٹ: 4 عدد  
جاہت لال مرچ: 3 عدد  
زیرہ: ½ چائے کا چمچ

مشین کا قیمہ: ½ کلو  
نمک: ½ چائے کا چمچ  
خشکاش: 1 چائے کا چمچ  
پیٹ: 2 کھانے کے چمچ  
چنے پے ہوئے: 1 کھانے کا چمچ  
بلدی: ½ چائے کا چمچ  
لال مرچ: 1 کھانے کا چمچ  
جاہت ادھیا (بھنا کتا ہوا): 1 چائے کا چمچ  
دہی: 1 کپ  
تیل: ½ کپ

# پھلے پلاؤ



تیار کردہ :  
مس سیمرا



## ترکیب

نکھرے پھلے نرم نہ ہو جائیں۔ اب نمک ڈالیں ایک کھانے کا چم سفید سرکہ ڈال دیں۔ جب چاولوں کا پانی خشک ہونے لگے تو پھلی کے کلوے ایک الگ فرینٹنگ پان میں ڈیپ فرنی کریں۔ جب اچھی طرح سرخ ہو جائیں تو چاولوں کے اوپر پھیلا کر رکھ دیں۔ اوپر سے تلی پیاز ڈال کر لیوں کا رس چھڑک دیں اور چھولے کے اوپر دم پر رکھ دیں۔ جب بھاپ آجائے تو پھلی پلاؤ تیار۔ جب سرو کرنا چاہو تو پہلے پھلی کے کلوے الگ نکال لیں، چاول ڈش میں نکال کر اوپر سے پھلی کے کلوے رکھ دیں۔ اس طریقے سے پھلی کی باندھ چاولوں میں نہیں آتی ہے۔

پھلی کے کلووں میں آدھا سرکہ اور نمک لگا کر دس منٹ کے لئے رکھ دیں پھر خشک سے پانی سے دھو لیں۔ دوبارہ ہلدی، نمک، سرکہ اور تین لیوؤں کا رس اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔ ایک دہائی میں گھی/تیل گرم کریں پیاز ڈال کر کولڈن براؤن کر لیں آدھی پیاز نکال کر اخبار پر پھیلا دیں، تاکہ خشک ہو جائے۔ آدھی پیاز میں اورک لہسن، ہری مرچ، سیاہ زیرہ، سفید زیرہ (بھتا اور پسا ہوا) اور گرم مصالحے ڈال کر پکا سا بیون کر ایک لیوں ڈال دیں پھر دو پیالی پانی ڈال دیں جب پانی میں مکمل کھل (آپال) ہونے لگے تو چاول ڈالیں۔ اب اوپر سے اتنا پانی ڈالیں کہ چاول

## آجنرہ

پامفرے (پھلی): 1½ کلو (کلوے کروالیں)  
لیوں: 4 عدد  
ہلدی: 1 چائے کا چم  
چاول باستی: 1 کلو (15 منٹ کے لئے بھگو دیں)  
کڑی پتہ: چند پتے  
ماجا گرم مصالحہ (پسا ہوا): 1 چائے کا چم  
تیل/گھی: 1 پیالی  
سفید سرکہ: ½ پیالی  
ہری مرچ: 6 عدد  
سفید زیرہ: 1 چائے کا چم  
پیاز: 4 ڈلی (ہاریک کٹی ہوئی)  
اورک لہسن پسا ہوا: 1 کھانے کا چم  
سیاہ زیرہ: 1 چائے کا چم  
نمک: حسب ذائقہ





تیار کردہ:  
مسز ضمیر  
Kaka Bawani Center

## تکریب

تھے کو دھو کر اچھی طرح سے پانی نکال دیں پھر سب  
ملا کر تقریباً ۱۰ گھنٹے کے لئے رکھ دیں پھر تیل لیں۔

## آجنرہ

تیسہ: 1 پاد  
تارت دھنیا: 1 کھانے کاجی  
نمک: ۱/۲ چائے کاجی  
بیس: 2 کھانے کے جی  
الی کارس: ۱/۲ کپ  
انار دانہ: 1 کھانے کاجی  
زیرہ: 1 چائے کاجی  
اندرہ: ۱/۲ کھانے کاجی  
تارت لال مرچ: 6,5  
ہری مرچ: 6,5  
نماز: 4,3 عدد  
اندرہ: ۱/۲ کھانے کاجی  
تیل: تیل کے لئے



## آجنراء

- مرچ: ½ کلو  
 نمک: ½ چائے کاس  
 اہلی کا پیسٹ: 1 کھانے کاس  
 دہی: 1 کپ  
 لہسن اور ک: 1 کھانے کاس  
 گنی مرچ: 1 کھانے کاس  
 سفید زیرہ: 1 چائے کاس  
 پیاز: 1 عدد  
 تیل: ½ کپ
- کونک: 1 عدد  
 ٹماٹر (پیسٹ): 1 عدد  
 ہری مرچ (پیسٹ): 1 عدد  
 زردے کارنگ: ½ چائے کاس  
 سرکہ: ½ کھانے کاس  
 پینٹا: 1 چائے کاس  
 نوٹ: دہی میں ٹماٹر، ہری مرچ،  
 زردے کارنگ اور سرکہ ملا دیں۔

## ترکیب

پیاز کے علاوہ تمام اجزاء کا مصالحہ بنا لیں پھر پیاز  
 لائٹ براؤن کریں اور مصالحہ ڈال کر 3 منٹ تک  
 بھون لیں۔ ½ کپ پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں پانی  
 خشک ہونے پر 6 منٹ دم پر رکھ دیں کولے کا دھواں  
 دیں۔

# حَبِشَةُ حَلْوَةٍ



تیار کردہ:  
مس سعیدہ

## ترکیب

دودھ میں سمک اور میدہ ڈال کر کس کر کے ہال لیں  
پھر ٹاڑی ڈال کر پھاڑ دیں۔ 3-4 گھنٹے چھوڑ دیں  
پھر باقی چیزیں ڈال کر گاڑا ہونے تک پکائی پھر ٹرے  
میں جمادیں۔

## آجنرہ

سمک: 2 کھانے کے چمچ  
گلوکوز: 1 کھانے کا چمچ (پانی میں ملا لیں)  
براؤن کلر: حسب ضرورت  
چائیکل جاوڑی: ½ چائے کا چمچ

دودھ: 1 کلو  
چینی: 1 کپ  
گھی: ¼ کپ  
ٹاڑی: حسب ضرورت  
میدہ: ½ کپ

# چہرے کے مسلز کی ورزش

## ☆ چہرے کی جھریوں کے لئے ورزش

چہرے پر جھریاں پڑنے کی سب سے بڑی وجہ خشک جلد اور غذا میں عدم توازن ہے۔ متوازن غذا جس میں تمام وٹامن اور کیشیم پر وٹین شامل ہوں چہرے کی جلد کو تازہ رکھتی ہیں۔ دوسری بڑی وجہ جس کا عموماً خواتین خیال نہیں رکھتیں وہ ہے پانی کا استعمال۔ زیادہ سے زیادہ پانی پئیں۔ آپ کی جلد چمکدار اور خوبصورت رہے گی۔

چہرے پر موچر اتر کا استعمال باقاعدگی سے کریں۔ عرق گلاب میں چند قطرے گلیسرین یا شہد بہترین موچر اتر ہے۔

ایک جھج لیوں کے

اسٹروک میں تسلسل ہونا چاہئے۔ یہ عمل تین بار کریں۔ اس کے بعد آنکھ کے کنارے سے کپٹی تک یہی عمل کریں اس بار دواؤں کا زیادہ رکھیں۔

اب کاربون (پستلی کی ہڈی) سے مساج کریں اور ہڈی سے اوپر مطلق کی طرف آئیں۔ یہ عمل دو انگلیوں کی مدد سے کریں اور باری باری دونوں ہاتھوں کو استعمال میں لائیں یہ مساج تین بار کریں۔ کانوں کے مساج کے لیے شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کو دائرے کی شکل دیں اور دونوں کی نوک کو استعمال میں لاتے ہوئے کان کی لو سے دباؤ کا عمل شروع کریں اور کان کے پیچھے سے ہوتے ہوئے کان کے اوپر کی طرف آئیں۔ اس عمل کو تین بار کریں۔ اگر آپ کے ناخن بڑے بڑے ہیں تو انگلیوں کے پوروں کی جگہ اسٹنچ استعمال کر سکتی ہیں۔

اوپر بتائے گئے طریقے پر ہی عمل کریں اس کے مخالف ہرگز نہ کریں۔ ایک ہفتے میں یا چار دن کے بعد دیر تک مساج کرنے سے کہیں بہتر کہ آپ روزانہ مساج کریں۔ چاہے یہ پانچ منٹ کیلئے ہی کیوں نہ ہو۔

## ☆ چہرے کی رونق

چہرے کی رونق کیلئے آپ ہفتہ میں ایک بار شہد کا ماسک لگائیں۔ چہرے پر شہد لگا کر ایک گھنٹے آنکھیں بند کر کے لیٹ جائیں اس کے بعد شہد پیچھے سے شہد صاف کریں اور پھر دھو ڈالیں۔ روزانہ رات کو زیتون کے تیل میں ایک دو قطرے لیسن کے ڈال کر مساج کریں۔ چہرے پر چمک آجائے گی۔

## ☆ ہونٹوں کے ارد گردیائی

ہونٹوں کے گرد سیاہی دور کرنے کیلئے یہ نسخہ استعمال کریں لیوں کا رس آدھا چمچ ہلدی آدھا چمچ اور سین دو چمچ ملا کر پیسٹ بنا لیں اور اس کا ماسک چہرے پر لگائیں۔ روزانہ یہ عمل کرنے سے سیاہی دور ہو جائے گی۔ ہونٹوں کے گرد سیاہی جسم میں آئرن اور وٹامن بی اور سی کی کمی کی علامت ہے۔ آپ سبزیاں اور پھل زیادہ استعمال کریں۔ تلی ہوئی مرغن اشیاء اور بیکری کی تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔

## ☆ نرم و نازک ہونٹ

نرم و نازک، گلابی اور گداز ہونٹ چہرے کی خوبصورتی کا ایک اہم حصہ ہیں۔ شاید اسی لئے شاعروں نے خوبصورت ہونٹوں کو گلاب کی پنکھڑی سے تشبیہ دی ہے اگر آپ کے ہونٹ سیاہی مائل اور پستے پستے ہیں اور آپ ان پر توجہ نہیں دیتیں تو اس سے آپ کی شخصیت پر بہت برا اثر پڑے گا۔ اس لئے آپ فوری طور پر ان کی دیکھ بھال کا آغاز کریں۔

ہونٹوں کو نرم و ملائم اور گلابی بنانے کے لیے بالائی اور لیوں کا عرق باہم ملا کر لگائیے۔ شمار کا کھلا کاٹ کر ہونٹوں پر ملنے سے ان کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے اگر آپ کے ہونٹ پستے ہوئے ہیں تو دوسرے یا کولڈ کریم سے روزانہ رات کو مساج کریں۔ پانی وافر مقدار میں پئیں اور ہونٹوں پر بار بار زبان پھیرنے سے گریز کریں کیونکہ اس عمل سے ہونٹ مزید خشک ہو جاتے ہیں۔

ہونٹ پر لپ اسٹک کا زیادہ اور بلا ضرورت استعمال ان کی رنگت خراب کر دیتا ہے۔ دن کے وقت چپ اسٹک یا بلکے رنگ کی لپ پیٹنٹل استعمال کریں۔

بھنڈوں کو حرکت دیں پھر آنکھیں جتنا ممکن ہو پوری طرح کھول دیجئے۔ اس ورزش سے آنکھوں اور اطراف کے عضلات مستحکم ہوتے ہیں اور آنکھوں کے کونوں میں جھریاں جنہیں ”کوے کے نیچے“ کہتے ہیں آہستہ آہستہ ختم ہو جاتے ہیں۔

(4) انگلیاں آنکھوں کے بیرونی کونوں پر رکھ کر عضلات کو کپٹی کی طرف انگلیوں سے کھینچئے۔ اس سے بھی آنکھوں کے کونوں کی جھریاں ختم ہوتی ہیں۔

(5) دونوں ہاتھ چہرے پر رکھئے۔ ہاتھوں کو حرکت دیئے بغیر انگلیوں سے آنکھوں کے نیچے کے عضلات کو کھینچئے اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

(6) اپنے انگوٹھوں کو آنکھوں کے نیچے یعنی کال کی ہڈیوں پر ہلکے دباؤ کے ساتھ گھمائیں۔ اس سے آنکھ کے اطراف دوران خون میں اضافہ ہوگا۔

(7) ایک یا تمام انگلیاں چہرے پر دباؤ کے ساتھ پھیرئے اس سے کشیدگی یا درد دور ہو جائے گا۔ جب بھی چہرے میں کشیدگی یا دکن محسوس ہو یہ عمل دہرائئے۔

(8) ہونٹ سکیز کر جتنا ممکن ہو مچھلی کا سامنہ بنا کر باہر نکالیں۔ اس کے ساتھ آنکھیں زور سے بند کریں اور اپنے گال اندر کی طرف کھینچ لیں۔ اس ورزش سے پورے منہ کے عضلات تن جائیں گے۔

ان ورزشوں سے چہرے کی جھریاں دور ہو جائیں گی۔ وہ خواتین جن کے چہرے پر زیادہ عمر کی وجہ سے جھریاں پڑ گئی ہیں ان ورزشوں پر عمل کر کے کم عمر نظر آسکتی ہیں۔

## ☆ چہرے کا مساج

آپ کے جسم کا کون سا حصہ ہے جو سب سے زیادہ نمایاں ہوتا ہے اور جس پر سب کی نظر پہلے پڑتی ہے؟ یقیناً یہ حصہ آپ کا چہرہ ہے۔ ایک صاف ستھرا اور گلغٹہ چہرہ نہ صرف دوسروں پر اچھا اثر ڈالتا ہے بلکہ آپ کے اندر اعتماد بھی پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بات یاد رہے کہ آپ کے چہرہ آپ کی شخصیت کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ انسانی چہرہ سب میں نمایاں ہوتا ہے اور جسم کے دیگر حصوں کے مقابلے میں بہت زیادہ ایک پیوڑ ہوتا ہے اور ظاہر ہے کہ اس بات کو سامنے رکھتے ہوئے اس کی دیکھ بھال کی ایک شرط ضرورت ہے۔ اسے گلغٹہ اور شکنوں سے پاک رکھنے کا بہترین طریقہ مساج ہے۔ مساج سے چہرے پر تازگی اور رونق آ جاتی ہے۔ شہادت کی انگلی کی مدد سے آنکھیں بند کر کے ہلکا سا دباؤ لائیں اور ہلکے ہلکے اسٹروک بھی دیں۔ یہ عمل آپ ناک کے درمیان سے شروع کر کے آنکھوں کے کنارے تک آئیں۔ دباؤ اور

عرق میں چند قطرے شہد ملا کر چہرے پر لگانے سے جھریاں دور ہو جاتی ہیں۔ ذیل میں چند ورزشیں دی جا رہی ہیں۔ ورزش کرنے سے پہلے دودھ کریم یا موچر اتر ضرور لگائیں۔

(1) اپنا جبر ادا میں بائیں گھمائیے جہاں تک ممکن ہو اُسے حرکت دے کر دور لگائیں۔ یہ ورزش لگی ہوئی ٹھوڑی کیلئے بہتر ہے۔

(2) اپنے ہونٹوں کو اندر سکیز کر منہ کو خوب کھولے۔ ہونٹوں کو دائیوں کی طرف کھینچئے۔ اس انداز میں رہتے ہوئے اپنا منہ کھولنے اور بند کرتے رہئے۔ گویا آپ بغیر دائیوں کے چہرے ہو۔ اس سے بالائی ہونٹ کی لکیریں سکتی جائیں گی۔

(3) آنکھیں خوب زور سے بند کر کے منہ سکڑائیے۔ ایک لمحے کے بعد

# شام کی چائے کا لطف دو بالا

## کرنچی بانٹس

### اجزاء

مرغی (بھیر بڈی، چھوٹی بوٹیاں): ½ کلو  
انڈے: 2 عدد  
دلیہ: ½ پیالی  
پسی ہوئی لال مرچ: 2 چائے کے چمچے  
پسا ہوا سفید زیرہ: 2 چائے کے چمچے  
پسا ہوا لہسن اور مک: 1 چائے کا چمچ  
مسٹرڈ پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ  
نمک: ½ چائے کا چمچ  
کارن فلور: 2 کھانے کے چمچے  
تیل: تیلنے کے لئے

### تشریح

ایک پیالے میں مرغی، انڈے، دلیہ، لال مرچ، زیرہ، اور مک لہسن، مسٹرڈ پیسٹ، نمک اور کارن فلور ملا کر 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ مرغی کے ٹکڑے کڑا ہی میں ایک ایک کر کے شامل کریں اور سنہری رنگ آنے پر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار کرنچی بانٹس تیار ہیں۔



## ڈرم اسٹک فرائیڈ

**NOVA®**  
GLASSWARE

### اجزاء

مرغی کی لیگ: آدھا کلو (چار سے چھ عدد)  
لال مرچ پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ  
گرم مصالحہ پاؤڈر: 1/8 چائے کا چمچ  
لہسن جوس: دو کھانے کے چمچے  
تیل: فرائی کرنے کے لئے  
نمک: حسب ذائقہ  
زیرہ پاؤڈر: ایک چوتھائی چائے کا چمچ  
دہی: ایک چوتھائی کپ  
زرہ کارنگ: چمکی بھر  
اجزاء ہمارے کوٹنگ  
میدہ: چار کھانے کے چمچے  
بریڈ کریمز: آدھا کپ  
انڈے: دو عدد (پھینٹے ہوئے)

### تشریح

☆ چکن لیگ میں جیکے کٹ لگا کر نمک اور لال مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، دہی، لہسن جوس اور زرہ کارنگ لگا کر دو گھنٹے رکھ دیں پھر ہلکی آگ میں پندرہ بیس منٹ گھلائیں۔  
☆ اب مرغی کو ٹھنڈا کر کے میڈہ میں رول کریں انڈے میں رول کریں۔ پھر بریڈ کریمز میں رول کر کے ہلکی آگ میں جیکے گرم تیل میں دس سے پندرہ منٹ فرائی کر کے اتار لیں۔ گرم گرم چمچنی کے ساتھ سرو کریں۔



لئے کسی اچھے "ہیئر سیلون" میں جا کر ماہر ہیئر اسٹائل سے ان آلات کا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ آلات کے ذریعے بالوں کی سجاوٹ بھی ضرور لگتی ہے لیکن مہینوں تک مستقل رہنے کے باعث از حد سستی ہی ثابت ہوتی ہے۔

### ☆ چہرے کے مطابق بالوں کی سجاوٹ

چہرے کی طرح کے ہوتے ہیں جیسے بیضوی، گول، چوکور، چھٹے، لمبے اور ٹکونے اس لئے جیسا چہرہ ہو اس کے مطابق ہی بالوں کو سجانا چاہیے۔

(1) بیضوی چہرہ مثالی تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس پر ہر قسم کا ہیئر اسٹائل اچھا لگتا ہے۔ عموماً ایسے چہرے پر پیچھے کی طرف سینٹے ہونے یا بال چہرے سے دور بالوں کے "کرلز" یا "ویوز" خوب بھلے لگتے ہیں۔ یہ اسٹائل چہرے کی خوبصورتی اور بھی زیادہ بکھارتا ہے۔

(2) گول چہرے کے لئے ایسا ہیئر اسٹائل منتخب کرنا چاہیے جو گولائی اور چوڑے پن کو چھپائے۔ ایسے چہرے کے جڑے گردن اور کندھوں پر بالوں کے "کرلز" اور "ویوز" رہنے سے چہرہ چاروں طرف سے بالوں سے گھر کر کم

چار پانچ قسم کے "الیکٹروڈ" لگے ہوتے ہیں۔ ان میں سے "الیکٹروڈ آئل" نامی نیلے رنگ کی کرنیں نکلتی ہیں جن کی رفتار 5,00,000 سیکنڈ ہوتی ہے۔ یہ مشین جلد کو سٹیل اور دوسرے ردی عناصر سے آزاد کرتی ہے ہر طرح کے جراثیموں کو ختم کرتی ہے خون کے دورے کو بہتر صورت دیتی ہے اور جلد کی فالو کچھنا کی کو دور کر کے چھٹائی پیدا کرنے والے گھینڈ زکو حوازن کرتی ہے اور بالوں کے بڑھنے میں مدد کرتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے بالوں سے متعلقہ کوئی بیماری نہیں ہو پاتی۔ بالوں کی سجاوٹ کے علاوہ سردی زد کا مٹھنیا اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ بیماریوں میں بھی "اوزون" نامی یہ مشین آرام پہنچاتی ہے۔ بالوں پر اس کا استعمال پانچ سے سات منٹ تک کیا جاتا ہے۔ چہرے کے کیل سے بھی یہ مشین چھٹکارا دلاتی ہے لیکن کھلے زخم ٹوٹے سبز سوجن، چھنی وغیرہ پر اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

"اوزون سٹیم" بھی بالوں کی صحت کے لئے ایک اہم آلہ ہے۔ اس میں سے ایک طرح کی ہماپ نکلتی ہے جلد کے مساموں کو کھول کر ان کی میل کو پسینے کی صورت میں باہر نکال دیتا ہے۔ سیکری (ڈیڈرف) اور گرتے ہوئے بالوں کو روکنے میں یہ آلہ بہت مفید ہے۔ اس کا استعمال خون کے دورے کو بھی متوازن بنانے رکھتا ہے۔

بالوں کی صفائی کے بعد انہیں ہیرا رازا پاتلے سے پرچھ کر خشک کرنے کے بعد ان میں "ہیئر آئل" ڈالنا چاہیے۔ شپ سے صحت کے بالوں میں بہت کم تیل لانے کی ضرورت رہ جاتی ہے۔

تیل لگانے کے بعد بالوں کے گھٹا یا ہیرا برش کی مدد سے کاٹھ کر لکھنا لینا چاہئے۔ لکھتے وقت برش یا کھنٹی کا استعمال بڑی احتیاط سے کرنا چاہئے تاکہ بالوں میں پھیلا پیدا ہونے سے ان کی جڑیں کمزور نہ ہو جائیں اور وہ لومس بھی نہیں۔

بہت ہال اچھی طرح لہجہ جائیں اب انہیں بیٹ کرنا اور سجانا چاہیے۔ جب کہ پہلے ہی بتایا جا چکا ہے کہ بالوں کی سجاوٹ کی طرح سے کی جانی ہے۔ زمانہ قدیم میں خوب لمبے اور گھنے بالوں کو بالوں کی خوبصورتی کی بہترین صورت تسلیم کی جاتی تھی۔ ان دنوں بالوں کی سجاوٹ کو "رینی ٹاکس سے لہانے" وغیرہ کہہ کر شامروں نے بالوں کی طرح کی جھٹیل سے تشبیہ دی ہے۔

موجودہ دور میں زیادہ تر تعلیم یافتہ خواتین کے لئے لمبے بالوں کی کشش ختم ہو گئی ہے۔ اس لئے اب وہ کندھوں تک پھینچنے والے یا ان سے بھی چھوٹے یہاں



## بالوں کو سجانا سزا رنا



گول اور زیادہ پتلا دکھائی دیتا ہے۔

(3) چوکور چہرے کے لئے ایسا ہیئر اسٹائل اچھا رہتا ہے جو اسے گولائی میں تبدیل کر دے۔ یعنی "کرل" یا "ویوز" اس کے کونوں کو ڈھانچ دے۔

(4) چھٹے چہرے پر ایسے گھٹھکے والے بال خوبصورت لگتے ہیں جو تھمتے اور آنکھوں کے باہری سرے اور کچھوں پر بکھرے رہیں۔ ایسے چہرے پر ماگگ بالوں کے درمیان سے نہیں نکالنی چاہیے۔

(5) لمبے چہرے پر چھوٹے اور کنارے سے پھیلے ہوئے بال اچھے معلوم ہوتے ہیں۔

(6) ٹکونے چہرے پر ماتھے اور کچھوں سے دور "مگر آنکھوں سے نیچے ٹھوڑی تک بھولے بالوں والا اسٹائل اچھا لگتا ہے۔ اس سے چہرے کے ٹکونہ پر "ہلیسڈ" ہو جاتا ہے۔

(7) جڑے چوڑے اور کال اندر کی طرف دھنسنے ہوئے ہوں تو بالوں کا اسٹائل ایسا بنانا چاہیے جو کچھوں پر پھولا پھولا ہو۔ ایسے چہرے والی کم عمر لڑکیاں ماتھے پر بالوں کی سیدھی جھار (ہینگو) بھی رکھ سکتی ہیں۔ بالوں کی سجاوٹ کرتے وقت گردن کی لمبائی ماتھے کی چوڑائی ٹھوڑی اور کانوں کا چھوٹا یا بڑا ہونا، جسم کا لمبا یا گھٹنا ہونا اور موٹا یا پتلا پن ان سب پر توجہ دینا بھی ضروری ہے۔

"انفرارڈ لیسٹ" نامی ایک دوسرے آلے کا استعمال بالوں کے علاج کے لئے کیا جاتا ہے۔ یہ آلہ بالوں کے مساموں میں حرارت پہنچا کر سب طرح کے جراثیموں کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ اس کے سینک سے مہندی لگے بالوں کو جلد خشک کیا جا سکتا ہے۔

"اسٹیم کپ" کا استعمال بھی بالوں کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ بالوں میں ٹانک یا تیل کی مالش کرنے کے بعد اس ٹوپی کو سر پر پہنا دیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ "کا" "تھر موٹیوٹ" بالوں میں حرارت پہنچاتا ہے۔ اسے دس سے پندرہ منٹ تک سر پر پہنچتے ہیں۔

"الکٹریک رولز" کئی شکلوں میں ملتا ہے۔ یہ بہت کم وقت میں گرم ہو جاتا ہے اور دس منٹ میں ہی بالوں کو آپ کی مرضی کا انداز دے دیتا ہے۔

"پرمگ رولز" لکڑی اور پلاسٹک کے ذریعے بنائے گئے یہ آلے پتلے اور لمبے ہوتے ہیں لیکن عام سائز کے رولروں سے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ یہ سیدھے بالوں کو تین سے چھ مہینوں تک کے لئے گھٹھکے والے بنا دیتے ہیں۔ ان کا استعمال نیٹزلرز پرمگ لوشن اور پرمگ پیچر کے ساتھ کیا جاتا ہے۔

اسی طرح کے اور بھی کئی آلات بازار میں ملتے ہیں لیکن یہ مہنگے بہت ہوتے ہیں اور خود استعمال کرنے پر بے احتیاطی ہونے کا امکان بھی رہتا ہے۔ اس

تک کہ مردوں جیسے بال رکھنا پسند کر رہی ہیں۔

چھوٹے بالوں کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ ان کی صفائی آسانی سے ہو جاتی ہے اس لئے ان میں جو کچھیں پڑنے اور بیماریوں کے پیدا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ پیشہ ور عورتوں کے لئے چھوٹے بال ہر نظر سے باسہولت رہتے ہیں۔

بالوں کے مختلف قسم کی سجاوٹیں گھر بیٹھے خود بھی کی جا سکتی ہیں اور بیوٹی پارلروں میں جا کر بھی انہیں اپنی مرضی کے مطابق پرکشش انداز دلا جا سکتا ہے۔ بالوں کی سجاوٹ سے متعلق اچھی کتابیں بھی بازار میں دستیاب ہیں۔ اس لئے ان کے مطالعے سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔

### ☆ بالوں کے متعلقہ آلات

موجودہ دور میں بجلی، بیٹری سے چلنے والے "اوزون سٹیم" وغیرہ ایسے کئی آلات کی ایجاد ہو چکی ہے جن کی مدد سے بالوں کو اپنی مرضی کا انداز دیا جا سکتا ہے۔

"کرنگ آئرن راز" بالوں کو اپنی مرضی کی شکل میں موڈ دیتا ہے اور "الیکٹریک رولز" بہت تھوڑے سے وقت میں بالوں کو گھٹھکے والے بنا دیتا ہے۔ "اوزون" نامی مشین ایک چھوٹے سے باکس جیسی ہوتی ہے جس کے اندر

# سوپ ڈیلیٹ



## ریڈ بینز اینڈ نوڈلز سوپ

### اجزاء

- لوہیا: ایک کپ
- پاستا: ایک کپ
- پیاز: ایک چوتھائی کپ
- گاجر: ایک چوتھائی کپ
- نمک: ایک چائے کا چمچ
- لہسن: ایک کھانے کا چمچ
- زیتون کا تیل: دو کھانے کے چمچ
- سیلی: دو کھانے کے چمچ
- پارسلے: دو کھانے کے چمچ
- ہرا دھنیا: دو کھانے کے چمچ
- ٹماٹو پیسٹ: دو کھانے کے چمچ
- چلی ساس: دو کھانے کے چمچ
- کارن فلور: دو کھانے کے چمچ
- کئی لال مرچ: آدھا چائے کا چمچ
- پکن کی پنٹی: ایک لیٹر

### تشریح

- ☆ ایک پیمن میں زیتون کا تیل گرم کر کے کئی پیاز ارکتا لہسن ساتھ مل لیں۔
- ☆ ساتھ ہی گاجر، کئی سیلی اور پنٹی ڈالیں پھر اس میں ٹماٹو پیسٹ، چلی ساس، اُبلتا ہوا چاول، لال لوہیا اور پاستا شامل کر کے کچھ دیر پکا لیں۔
- ☆ اب اس نمک اور کئی کالی مرچ ڈال کر مزید پانچ منٹ پکنے دیں۔
- ☆ آخر میں کارن فلور کو پانی میں گھول کر سوپ کو گاڑھا کر لیں۔
- ☆ کئے پارسلے یا کتا ہرا دھنیا شامل کر کے سرو کریں۔

## چلڈ اسٹیخ یوگرٹ سوپ

### اجزاء

- پالک: 250 گرام
- لہسن: 2 جوئے (باریک کچلا ہوا)
- دہی: 500 گرام (کم چکنائی والا)
- خشک پودینہ: 3 چائے کے چمچ
- نمک اور کالی مرچ: حسب ذائقہ
- پودینا اور نٹ میگ: گارنش کیلئے

### تشریح

پالک کو ڈبے سے نکال کر ڈی فروسٹ کر کے ایک پیالے میں رکھ لیں۔ اب اس پالک میں ٹھنڈا پانی ڈال دیں اور 300 ایم ایل کے قریب اسی پانی میں برف کے کیوبز شامل کر کے اسے چلڈ (خٹھنڈا) کر لیں۔ فریج میں رکھ کر تقریباً آدھے گھنٹے کے لئے۔ پھر اس پالک میں سے تمام پانی نکال دیں اور پالک کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ پھر اس پالک میں اب ملا لیں لہسن، دہی اور یوزن کرنے کے بعد خشک پودینہ اس میں شامل کر کے چمچ سے مکس کریں۔ اگر پالک باریک نہیں کئی ہو تو نوڈلز پروسیسر یا ہینڈ مکسر کو ڈال کر باریک کر لیں۔ پھر پالک کے اس کچھر میں برف والا پانی (جو نکال دیا تھا) شامل کرتی جائیں اور چمچ چلاتی جائیں جب تک کہ سوپ صحیح طرح کا گاڑھا نظر آئے۔ اس سوپ کی یوزننگ چیک کر کے اسے فریج میں رکھ کر دو بارہ چلڈ کریں۔ جب تک سرو کرنے کا وقت آئے۔ سرونگ کے وقت ایک خوب صورت پیالے میں اس چلڈ لڈ سوپ کو نکال کر تازہ پودینہ سے گارنش کریں۔ اگر مرضی ہو تو نٹ میگ بھی شامل کر لیں۔



کریں۔ اسکن ٹانک کی نصف بوتل ایک ڈش میں اٹھیل لیں اور اس میں روٹی کے چند چھوٹے چھوٹے پیڑے بھگو کر فریج میں رکھ دیں۔ اب ان پیڑے کو چہرے پر آہستہ آہستہ پھیریں یا تھپتھپاتی رہیں۔ روٹی کے پیڑے پھینکنے سے پہلے چہرے پر اچھی طرح اوپر سے نیچے تک پھیریں۔ خشک جلد کے لئے پودینے اور شہد کا بنا ہوا ٹانک بہت موثر ہے۔ یہ جلد کو شاداب اور نرم و ملائم بناتا ہے۔ جلد کو مضبوط اور مساموں کو سخت مند کرتا ہے۔ آنکھوں کے نیچے جلد اور جڑوں کے نیچے اور گردن سے ذرا اوپر والی آنٹوں پر کوشاوار اثرات مرتب کرتا ہے۔

### جلد کی بنیادی ضرورت..... نمی

نمی یا رطوبت جلد کی بنیادی ضرورت ہے جو اس کی بیرونی تہ کو نرم و نازک اور جوان بناتی ہے۔ یہ نمی تیل یا پانی کے امیلسن (دودھ کے رنگ کی روٹی دوا) کی صورت میں فراہم کی جاتی ہے۔ اس میں دیگر اجزاء شامل کر لیے جائیں تو یہ خشکی کے خلاف مستقل جنگ لڑ سکیں گے۔

### موسچر انزور کیا ہے؟

اچھا موسچر انزور وہ ہوتا ہے جو جلد کو نمی دے۔ بیرونی ماحول سے نمی کھینچ کر جلد میں داخل کرے۔ اچھے موسچر انزور کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ جلد اور نقصان دہ اثرات رکھنے والے عناصر کے درمیان ایک حفاظتی باڑھ بنا دیتا ہے۔ لہذا نمی کے بخارات بن کر اڑ جاتے یا عمل سے ہٹ جاتا ہے۔ موسچر انزور ایسا ہوتا ہے جو مساموں کو بند نہ کرے۔ تیل اور نمی کا توازن برقرار رکھے جس سے موسچر انزور میں یہ تمام خصوصیات موجود ہوں گی اس کے استعمال سے جلد نرم اور ہموار ہو جائے گی۔

جب جلد بڑھتی ہوئی عمر نقصان دہ عناصر اور دیگر وجوہات کی بنا پر بڑھتی جاتی ہے تو معتدل مقدار میں تیل اور نمی پیدا کرنا بند کر دیتی ہے۔ اپنے اندر موجود نمی کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت بھی کھوتی ہے جس کا نتیجہ جھریوں، کھریاں، خشکی اور کھردرے پن کی صورت میں برآمد ہوتا ہے۔ یہی اثرات جلد کو وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتے ہیں۔

جلد کو ہر وقت بیرونی اسباب کا سامنا رہتا ہے۔ نمی ہر وقت ضائع ہوتی رہتی ہے۔ اس نقصان سے چمکدار حاصل کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ دھوپ جلد کو سب سے زیادہ نقصان پہنچاتی ہے۔ مصنوعی حرارت اور ٹھنڈک بھی جلد سے اس کی نمی چھین لیتی ہے۔ حتیٰ کہ پانی جو آپ اپنا چہرہ یا ہاتھ پاؤں دھونے کے لیے استعمال کرتی ہیں خشکی پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے۔ ان ضرر رساں اثرات سے نجات حاصل کرنے کے لیے کاسمیٹک ایڈ کو معمول بنا لیں۔ کاسمیٹک مصنوعات کا چناؤ احتیاط سے کریں۔ ہمارے عہد کے لوگ اس لحاظ سے خوش قسمت ہیں کہ ان کے لیے کاسمیٹک کے شعبے میں وسیع رینج کے بعد تیار کی جانے والی انواع و اقسام کی مصنوعات دستیاب ہیں۔ موسچر انزور کریم، مٹھول اور ماسک کی شکل میں بھی مل جاتے ہیں۔ جوئی کو تحفظی فراہم نہیں کرتے بیرونی ماحول سے بھی گیلیا پن کھینچ کر جلد میں داخل کرتے ہیں۔

کی صفائی ہے۔ روزانہ میک اپ کرنے والی خواتین کے لیے کلینرنگ اور بھی زیادہ اہم ہو جاتی ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ کو ایسے کلینرنگ کی ضرورت ہے۔ جو مساموں پر جمی ہوئی چربی کو موثر طریقے سے صاف کرے اور جلد خشکی اور کھردرے پن جانشکار بھی نہ ہو۔ لیوں اور ٹانگ یعنی (کلیکشن) کا بنا ہوا کلینر خشک جلد کا بہترین معالج ہے۔

کلیکشن میں نمی کو محفوظ کرنے اور جلد کو مزید پانی فراہم کرنے کی بہت زیادہ صلاحیت موجود ہے۔ کلیکشن کے کلینرنگ کا جلد پر بہت نرمی سے مساج

روح پرور موسم سرما آپ کو گلاب جیسے رخسار دے سکتا ہے مگر اس کے ساتھ ہی جلد کی تمام نمی جذب کر کے اسے خشک اور چڑی دار بنا سکتا ہے۔

☆ خشک جلد کی ایک علامت یہ ہے کہ اس پر چڑیاں یا نمی ہوتی ہیں جنہیں موسچر انزور کریم سے ختم کیا جاسکتا ہے۔

☆ خشک جلد کی ساخت پتی ہوتی ہے مسام واضح نہ ہونے کے سبب وہ صاف ستھری نظر آتی ہے۔

☆ خشک جلد والوں کی آنکھوں کے گرد باریک باریک سی لائینیں پڑ جاتی ہیں جو شکل سے ختم ہوتی ہیں۔

# خشک جلد کی روزانہ حفاظت

کریں۔ اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ ٹانک توڑی کے نیچے اور کان کی لوہوں تک ہلکے ہاتھوں سے ماسج کریں۔ گردن اور اس کے پچھلے حصے کو بھی نظر انداز نہ کریں ورنہ چہرے اور گردن میں فرق نمایاں ہونے لگے گا۔ ہمیشہ نمدار روٹی استعمال کریں۔ روٹی نمی جذب کر لیتی ہے۔ صبح جاگنے سے لے کر رات سونے تک اپنے شیڈول پر سختی سے عمل کریں۔ یاد رکھیں۔ کہ ذرا سی سستی آپ کو وقت سے پہلے بوڑھا کر سکتی ہے۔ کلیکشن کے کلینر میں لیوں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ لیوں نہ صرف قدرتی کلینر رہے بلکہ قدرتی لیچ بھی ہے۔ اس کا استعمال کے کچھ ہی عرصے بعد آپ کی جلد گوری گوری نظر آنے لگے گی جبکہ کلیکشن جلد پر لائینیں بننے اور جھریاں پڑنے کے عمل کو روکے گا۔ خشک جلد کی حفاظت کا دوسرا مرحلو ٹونک ہے جو کلینرنگ کے بعد لازمی ہو جاتا ہے۔ ٹونک، کلینرنگ کے چھوڑے ہوئے مادوں کو صاف کرتا ہے اور جلد کی سطح کو نرم و نازک بنا دیتا ہے۔ اس کے بعد اسکن ٹانک لوشن کا استعمال

☆ انسانی جلد کو سانس لینے کے لیے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے اس کا صاف رکھنا بھی ضرورتی ہے۔ تاکہ وہ اپنے اس عمل کو بخوبی انجام دے سکے۔ جلد کے غلیوں میں نمی کا بہت بڑا عنصر شامل ہے جو عمر کے ساتھ ساتھ ہارمونز اور ناسن میں کمی لانے کی وجہ سے کم ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں نمی کے خورد غیر موثر ہو جاتے ہیں جس کا نتیجہ خشکی اور جھریوں کی شکل میں برآمد ہوتا ہے۔ صبح بات تو یہ ہے کہ جلد کے لیے پانی پکٹائی سے بھی زیادہ اہم ہے۔ حد سے زیادہ خشک جلد کو ان اشیاء سے ٹریٹمنٹ دی جانی چاہئے جو خاص طور پر جلد کو نمی پہنچانے کے لیے تیار کی گئی ہیں۔

اگر آپ اپنی جلد کو خشک اور روکے پن سے دور رکھنا چاہتی ہیں اچھی خوراک کے علاوہ روزانہ آٹھ گھنٹے نیند لینا، تازہ پھلوں اور سبز یوں کا کثرت سے استعمال، تازہ ہوا میں ورزش اور روزانہ بیوٹی کیئر شیڈول کا حصہ بنائیں۔ جس چیز کا آپ کی روٹین میں شامل ہونا ضروری ہے وہ ہے کلینرنگ یعنی جلد



Formula to Your Perfection

Facial Range





## پرائز منچورین

## اجزاء

چینی: 1 چائے کا چمچ	جھینگے: 1 کلو
چائینیز نمک: 1 چائے کا چمچ	نمک: حسب ذائقہ
ٹماٹو پیسٹ: 1/2 پیالی	پاہواہین: 1 کھانے کا چمچ
ہری پیاز: 2 کھانے کے چمچ	ثابت لال مرچ: 4-6 عدد
گاجر: 2 کھانے کے چمچ	سفید مرچ پس ہوئی: 1 کھانے کا چمچ
شملہ مرچ: 2 کھانے کے چمچ	سرکہ: 2-3 کھانے کے چمچ
تیل: 4 کھانے کے چمچ	سویا ساس: 4 کھانے کے چمچ

## تشریح

ہری پیاز، شملہ مرچ اور گاجر کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں۔ جھینگوں کو صاف کر کے اچھی طرح دھو لیں، پیالے میں نمک، سفید مرچ، چینی، چائینیز نمک، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر ملائیں۔ جھینگوں کو اس مصالحے میں ڈال کر احتیاط سے ہلکے ہاتھ سے ملائیں تاکہ ٹوٹنے نہ پائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ فرانگک میں پین میں تیل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور پین ڈال کر ایک منٹ کے لئے ہلکا سا فرائی کریں اور مصالحے لگے ہوئے جھینگے ڈال کر آگ تیز کر دیں۔ تین سے چار منٹ فرائی کر کے ان کو فرانگک پین سے نکال لیں۔ اس فرانگک پین میں ٹماٹو پیسٹ، لال مرچیں، کچپ اور ایک پیالی پانی ڈال دیں، اتنی دیر پکائیں کہ ساس گاڑھا ہو جائے (کم از کم پانچ سے سات منٹ)۔ اس ساس میں تلے ہوئے جھینگے ڈالیں اور جب آبال آجائے تو پہلے سے بارہ سے پندرہ منٹ گرم کئے ہوئے سززلر (لوہے کی پلیٹ) پر نکال دیں۔

## فریش پرائز بالزود بینز

## اجزاء

فریش جھینگے: 500 گرام (دھو کر صاف کر لیں)	ادرک (کس کی ہوئی): 1 چمچ
ہری پیاز: 2 عدد	فرنج بینز: 250 گرام (صاف کر کے لمبی لمبی کاٹ لیں اور آبال کر گھالیں)
سرکہ: 2 چائے کے چمچ	پانی: 1/2 کپ
سویا ساس: 2 کھانے کے چمچ	چکن کیوب: 1 عدد
کارن فلور: 1/2 کپ	نمک، کالی مرچ پاؤڈر: حسب ذائقہ
تیل (ڈیپ فرانگک کیلئے): حسب ضرورت	

## تشریح

فوڈ پریسیسر میں جھینگے اور آدھی ہری پیاز ڈال کر چوپ کر لیں۔ ایک پیالے میں نکال لیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ ڈال کر کس کریں۔ دو کھانے کے چمچے کارن فلور بھی کس کر لیں اور بالزود بنائیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے بالزود کو خشک کارن فلور سے کوٹ کر کے جھاڑ لیں۔ کڑا ہی میں ڈال کر گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کر لیں۔ اب اس میں لقیہ ہری پیاز اور ادرک ڈال کر ڈرا سا فرائی کریں۔ اس کے بعد فرنج بینز ڈال کر فرائی کریں، ساتھ ہی سویا ساس، سرکہ، چکن کیوب ڈال دیں۔ جب چکن کیوب گل جائیں تو کارن فلور کو پانی میں گھول کر تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں۔ گاڑھا ہو جائے تو پرائز بالزود کے اوپر ڈال دیں، ہری پیاز کے پھول سے گارلش کر کے فرائیڈر اس کے ساتھ سرو کریں۔

ان کو اس سے دور نہیں رکھ سکتے ہیں اور اگر دور رکھیں گے تو آنے والے دنوں میں آپ کا بچہ دوسرے بچوں سے ہم آہنگ نہیں ہو پائے گا اور زندگی کی دوز میں پیچھے رہ جائیگا اور پھر ایک وقت ایسا بھی آئے گا کہ جب وہ دنیا سے کٹ کر رہ جائیگا۔ سائبر اسپیس کی ترقی کے ساتھ ساتھ دنیا ہرگز رتے دن کے ساتھ چھوٹی ہوتی جا رہی ہے اور ظاہر ہے کہ ریت میں منہ چھپانے سے بچہ حاصل ہونے والا نہیں ہے۔ اس حقیقت کو تو ہمیں مان لینا چاہئے کہ سائبر اسپیس کے جوئے اثرات ہیں ان کو والدین ختم نہیں کر سکتے ہیں تاہم مناسب رہنمائی اور نگہبانی کے ذریعے اسے محفوظ بنا سکتے ہیں۔ والدین کو اضافی کردار ادا کرنا ہوگا اور بچے کی ضرورت کو مانیٹر کرنا ہوگا۔ والدین کو چاہئے کہ وہ بچے کی ضرورتوں کو پہلے سمجھیں اور پھر پورا کریں۔ بچے کیلئے



وقت مقرر کر دیں کہ اُسے کمپیوٹر پر اتنے وقت تک بیٹھنا ہے اور پھر اٹھ جانا ہے۔ اگر ان کو آزار دی جائے گی تو پھر وہ ساری رات اسی میں گھر میں گئے۔ کھانا پینا بھی بھول جائیں گے۔ مسلسل بیٹھے رہنے کی وجہ سے کمر میں درد ہونے لگتا ہے جو صحت کے حوالے سے نہایت خطرناک ہے اور بچے کی افزائش کو روک دیتا ہے۔ اس لئے کمپیوٹر پر بیٹھنے کیلئے وقت ضرور مقرر کر دیں۔ یہاں ہی بات بھی والدین کو یاد رکھنی چاہئے کہ بچے پر پابندی ہرگز نہ لگائیں ورنہ وہ باغی ہو جائے گا۔ اور باہر دوسرے طریقوں سے کمپیوٹر استعمال کرے گا۔ جو کافی خطرناک صورتحال ہوگی۔ دراصل ایک بچہ اپنی ابتدائی عمر اور تین تا بیس میں جو کچھ سیکھتا ہے وہی اصل میں آنے والے دنوں میں اُس کی شخصیت اور کردار کی بنیاد بنتا ہے۔ ایسے میں والدین کو بہت سنبھل کر کام کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ عمر کا یہ دور مختصر ہوتا ہے۔ اور اسی دور میں بچے جو اچھی اور مثبت باتیں پیدا ہو جائیں گی وہی اُس کی زندگی کے سارے ادوار کے لئے کارآمد ثابت ہوں گی۔ والدین کو چاہئے کہ وہ اپنے بچے کے اندر موجود صلاحیتوں کو باہر نکالیں اور تاکہ انہیں پکا کریں۔ غمی خامیوں کو دور کریں۔ والدین اور گھر کے بڑے بچے کو یہ سمجھانے اور بتانے کی کوشش کریں کہ سائبر اسپیس کے اثرات کس قدر اچھے اور کس قدر بُرے ہو سکتے ہیں۔ ان کو یہ احساس دلائیں کہ سائبر اسپیس دودھاری تلوار کی طرح ہے۔ والدین بچے کی پشت پر آجائیں گے اور ان کی راہنمائی کرنے کے ساتھ ساتھ انہیں سپورٹ کریں گے تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ سائبر اسپیس کے برے اثرات سے محفوظ نہ رہ سکیں۔

نسرین شاہین

## والدین بچوں کو سائبر سکرین

طرح سے پرورش پاتے ہیں کہ وہ دوسروں کی ٹوہ میں گھرے رہتے ہیں اور ان کی زندگی میں جھماکتے ہیں۔ اور یہ عمل ان کے مستقبل کیلئے کسی طرح بھی مناسب نہیں ہے۔ سائبر اسپیس کے ذریعے گویا خزانہ ہاتھ لگ جاتا ہے۔ اس میں سب کچھ، الگ الگ کلک پر دستیاب ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اور بھی بہت ساری ایسی چیزیں ہوتی ہیں جو بچوں اور نوجوانوں کے شوق کو ابھار کر ممنوعہ سائنس کھلونے پر راغب کرتی ہیں۔ جب ایک نو عمر بچہ سائبر اسپیس میں داخل ہوتا ہے تو اسے ایک طرف لگا ہے کہ وہ بادشاہ بن گیا ہے۔ مگر دوسری طرف شیطان بھی ہوتا ہے اُسے درغلانے کے لئے۔ ایک غلط کلک اس کی زندگی کو تباہ کر دینے کیلئے کافی ہوتا ہے۔ بچے اس سے قبل اس قدر خطرے میں نہیں تھے۔ جب وہ جسمانی اور ذہنی لحاظ سے تہذیبی کے عمل سے گزر رہے ہوتے تھے۔ آج کی طرح ان کو سائبر اسپیس سے بچنے کی سب سے بڑی بات یہ ہے کہ سائبر اسپیس اس قدر آسانی سے اُن کی پہنچ میں نہیں تھا۔ آج تو یہ سائبر سکرین اور گھر دونوں جگہ دستیاب ہے۔ کلک کے بچے اس قدر خوش قسمت کہاں تھے گھر ہو یا کینے کی کسی سائٹ پر جا سکتے ہیں۔ گھنٹوں چینیگ کر سکتے ہیں اور یہ سلسلہ زیادہ طول پکڑا تو یہ اس کے عادی ہو گئے۔ حالانکہ ہونا تو یہ چاہئے تھا کہ یہ سائبر اسپیس کو اپنی ذہانت اور محنت میں اضافہ کیلئے استعمال کرتے، یہ تو طے ہے کہ اچھی چیزوں کو اپنانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ اور انٹرنیٹ کو صحیحی انداز میں استعمال کرنا ایک فطری کشش ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب بچے بڑے ہونے لگتے ہیں تو والدین کو چاہئے کہ ان کی نفسیات کو سمجھیں، ان کی نفسیاتی ضرورتوں کے درمیان گیپ آجاتا ہے اسے والدین اور گھر کے دوسرے بڑے ہوش مند اور سمجھداری کے ساتھ کم کر دیں۔

یہ بات بھی ذہن میں رہے کہ سائبر اسپیس ایسی چیز ہے جس کے اندر سب کچھ ہے اور اگر والدین نے بچے کو آزادانہ استعمال کرنے دیا تو یہ اُس کیلئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ بچے اور ان کی بدلتی ہوئی شخصیت اور نفسیات ایک گرم لوسہ کی مانند ہوتی ہے جسے کسی بھی شکل میں آسانی سے ڈھالا جا سکتا ہے۔ ہر چیز کی زیادتی بُری ہوتی ہے اور سائبر اسپیس کا ضرورت سے زیادہ استعمال بھی غمی اثرات مرتب کرتا ہے۔ سائبر اسپیس آج کی بھی قسم کی شہہ رگ بن چکا ہے۔ یہ تعلیمی نظام اور مواصلات کا نہایت موثر اور سستا ذریعہ بن گیا ہے۔ اب تو حال یہ ہو گیا ہے کہ ہم اس کے بغیر کچھ کر ہی نہیں سکتے ہیں۔ سائبر اسپیس آج کے بچوں کی پرورش کا حصہ بن گیا ہے اور والدین

بلاشبہ انسان نے بے حد ترقی اور ناقابل یقین کامیابیاں حاصل کر لیں اور نئی نئی ایجادات نے دنیا کو کہاں سے کہاں پہنچا دیا ہے۔ اب ماؤس کی ایک کلک کے ذریعے آپ جس طرح کی معلومات چاہیں، حاصل کر سکتے ہیں۔ سچے علم حاصل کرنا اس قدر آسان بھی نہیں تھا۔ جب پہلا سائبر اسپیس 80ء کی دہائی کے اختتام اور 90ء کی دہائی کے آغاز کے دوران امریکی ملٹری نے متعارف کروایا تو یہ خالصتاً فوجی مقاصد کیلئے تھا۔ جس میں دیگر ممالک کی جاسوسی بھی شامل تھی۔ بعد میں اسے جب عالمی سطح پر متعارف کروایا گیا تو ہاتھوں ہاتھ لیا گیا اور نہایت زوردار رسپانس ملا۔ بس تب سے اب تک انسان اسے مواصلات اور معلومات کے لئے استعمال کر رہا ہے۔ اس تیزی سے بدلتی دنیا میں قدم جمانے میں اس اسپیس نے بہت مدد کی ہے اور آج چاروں طرف تکنیکی لحاظ سے جو انقلاب ہم دیکھ رہے ہیں وہ اسی کی بدولت ہے مگر ساتھ میں یہ بھی ہوا ہے کہ ہماری زندگیاں اور زیادہ پیچیدہ اور قابل ہدف ہو گئی ہیں۔ سائبر اسپیس کو ایک کلی سے بھول جانے میں ٹیکنالوجی نے جو کردار ادا کیا ہے وہ بھی حیرت انگیز اور بے مثال ہے۔ پہلے تو چند لوگ ہی ایسے تھے جو سائبر اسپیس کو استعمال کر کے خوب لطف اندوز ہوتے تھے مگر اب تو یہ بہت آسان ہو گیا ہے اور ہر کوئی آسانی سے اسے افریقہ بھی کر سکتا ہے اور یہ گھریلو استعمال کی چیز بن کر رہ گیا ہے۔ جیسے جیسے اس کا دائرہ کار وسیع ہوتا جا رہا ہے ایسا لگتا ہے کہ ہماری معاشرتی، تمدنی اور تہذیبی حدود میں تیزی سے چھید کرنے لگا ہے اور بہت لوگوں کی زندگیوں کو اگر شاندار بنا دیا ہے تو بہت سوں کی تباہی بھی کر دی ہے۔ سائبر اسپیس کی رنگین دنیا رنگین تر ہونے کے ساتھ بے حد سنگین بھی ہے اور اس کے ذریعے لوگوں کو نہ صرف ٹھگ جا رہا ہے، دھوکا دیا جا رہا ہے بلکہ بے راہ روی کا شکار بھی بنایا جا رہا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ سائبر اسپیس کا غلط استعمال زیریں اشیاء سے بھی زیادہ مہلک ہے۔ سائبر اسپیس نے اس دنیا کے کونے کونے میں اپنی جگہ بنالی ہے اور جب ایسی صورتحال ہے تو ہم اس کے اچھے اور بُرے اثرات سے کیسے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ معاشرے میں اس سے سب سے زیادہ متاثر ہونے والا گروپ نو عمر بچوں اور نوجوانوں کا ہے۔ آج کے بچے کچھ اس



# فیش ڈیلائٹ



## فیش رول سلادو

### اجزاء

- تازہ مچھلی: ایک سو چھاس گرام (پکائی ہوئی)
- مٹیر: دو کھانے کے چمچ
- پاپس (پاپس مشین سے): ایک چمچ
- ٹیک سپاؤر: حسب ذائقہ
- پادام: چھ ٹکڑے
- فیش سلادو: دو کھانے کے چمچ
- براوننگ: تھوڑا سا

### تیار کرنے کا طریقہ

- ☆ مچھلی کے گوشت کے ہار پیکنگ سے کریم اور اس میں ہائی تمام اوزن کا تازہ پاداموں کے ملا دیں۔
- ☆ پلاسٹک (پلمسٹک) کے ٹوکے پر اس مرکب کو رکھ کر رول کی شکل میں لپیٹیں۔
- ☆ پاداموں کو پھلے گرم اوون میں ڈالے قموڑی اور رکھ کر خوب خشک کر لیں اور پھر ٹھانے میں ڈالیں کہ پھین کی رو سے ان کو سونا سونا کونٹ میں خشک رول کو پاداموں پر رول کریں کہ پادام سا کھچک کر لیں۔
- ☆ ایلو پیٹو فرائنگ میں اس کو پخت کر فریج میں رکھیں تاکہ تھنہ ہو جائیں۔
- ☆ پلٹ میں سلادو کے پتے بنا کر رول کے چمچے کے اوپر سے چھاریں۔
- ☆ مغز سلادو تیار ہے۔

## کارنش فیش پائی

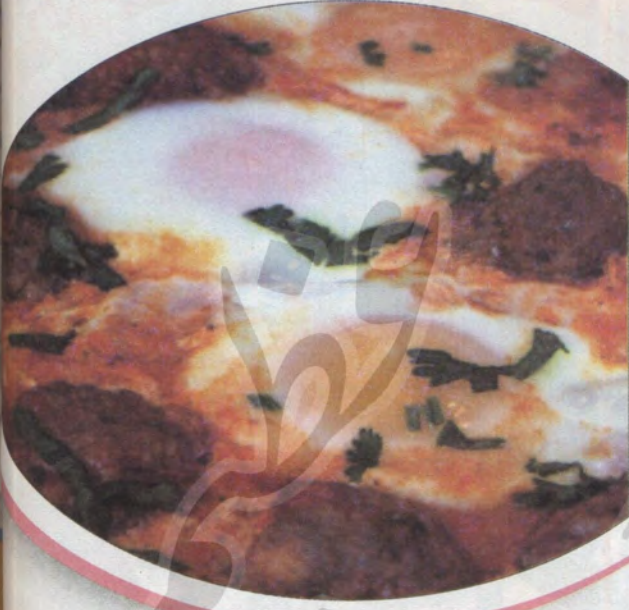
### اجزاء

- آل: ایک کلو (آپٹے کھانے کے پکے ہوئے)
- مکھن: 150 گرام
- پھلے: 100 گرام (آپٹے ہوئے)
- پنیر: 100 گرام (کروٹ کی ہوئی)
- پارے: حسب ضرورت (کٹے ہوئے)
- وٹ: 750 ملی لیٹر
- ٹیک مچھلی: حسب ذائقہ
- پکلی کے پتے: آدھا کلو

### تیار کرنے کا طریقہ

- ☆ آلو میں آدھا مکھن، ڈرا سا وٹ، ٹیک اور مچھلی مرچ ڈال کر مکس کر لیں۔
- ☆ اپ باقی وٹ کو کھال لیں۔
- ☆ ساتھ ہی پکلی اور پنیر سے ڈال کر پکھلی اور مچھلی کو کھال لیں۔
- ☆ اپ کھانگ سے آگ لیں کہ پکلی کا رو سے میں رکھ کر چمچے اور اوزنوں کو پخت کر دیں۔
- ☆ اپ پتے کو مکھن کا پھلے کر پھر وہ ٹھالی کر دیں اور پھر پلٹ کر دیں۔
- ☆ پھر آدھا وٹ اور وٹ ٹھالی کر کے مکس کر لیں۔
- ☆ اپ پلاسٹک کر پھر اسے ٹھالی کریں اور پکھلی پر ڈال دیں۔
- ☆ پھر آلو کے پھلے کی تھنہ لگیں اور پنیر کا اوپر سے ڈال کر ایک سو سی ڈگری سینٹی گریڈ پر چھ منٹ کے لئے چمک کر لیں اور گولڈن براؤن کر لیں۔





## فِش میکرونی کوفتہ

### اجزاء

مچھلی: آدھا کلو (کانٹے نکال کر ابال لیں)  
 میکرونی: 2 کپ (ابال لیں)  
 آلو: 2 عدد (اُبلے ہوئے)  
 نمک: حسب ذائقہ  
 ہری مرچیں: 8 عدد  
 دہی: ایک کپ  
 ہرا دھنیا (کٹا ہوا): ایک کھانے کا چمچ  
 گھی/تیل تلنے کے لئے: حسب ضرورت

کونگ کے لئے:  
 مین یا کارن فلور: حسب ضرورت  
 نمک: حسب ذائقہ  
 کھٹائی: حسب پسند (اگر پسند کریں)  
 لال مرچ پاؤڈر یا ڈور: ایک چائے کا چمچ  
 کچپ: ایک چائے کا چمچ

### تکریب

☆ مچھلی میکرونی اور آلوؤں کو میس کر کے اچھی طرح کس کر لیں۔ اس کے بعد اس میں ہری مرچیں، دہی، ہرا دھنیا اور ٹا بہت دھنیا شامل کر دیں اور پھر کس کر لیں۔ پھر اس کے کوفتے بنا لیں۔

☆ مین یا کارن فلور، نمک، کھٹائی، لال مرچ پاؤڈر، کچپ کو اچھی طرح کس کر کے اتا پتلا کر لیں کہ بالر لگ جائے۔ ایک پین میں گھی/تیل گرم کریں اور بالز کو کمپچر میں ڈپ کر کے فرائی کریں۔ ایک ڈش میں نکال لیں۔ پھٹی اور کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

## فِش کباب

### اجزاء

بغیر کانٹے والے مچھلی: ایک کلو  
 انڈے: دو عدد  
 لیو: دو عدد  
 لال مرچ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ  
 ڈبل روٹی کا چورا: ایک کپ  
 سرکہ: دو کھانے کے چمچ

نمک: حسب ذائقہ  
 تیل: ایک کپ  
 ہرا دھنیا: ایک گڈی  
 ہری مرچ: پانچ عدد  
 زیرہ: ایک چائے کا چمچ  
 کالی مرچ پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ

### تکریب

سب سے پہلے مچھلی کے کھلے، بسن اور نمک کے ساتھ دھو کر ایک تونے کے اوپر پھیلا کر بلی آج پر پکتے دیں۔ اس کے اوپر سرکہ اور لیو کا رس ڈال دیں۔ جب مچھلی کا پانی خشک ہو جائے تو اس کو باریک چین لیں، پھر اس میں کئی مرچیں، کٹا دھنیا اور سارا مصالحہ ڈال دیں اور اچھی طرح گوندھ کر گول گول کباب بنا لیں دو انڈے ایک برتن میں پھینٹ کر رکھ لیں اور ڈبل روٹی کے چورے کو ایک اخبار پر پھیلا دیں۔ پھر ایک ایک کباب کو انڈہ اور چورا لگا کر بلی آج پر فرائی کریں، ٹماٹو کچپ یا دہی کی پھٹی کے ساتھ پیش کریں۔



# موٹاپا

## بیماریوں کی جڑ

13 سلاکس بن سکتے ہیں۔ ایک سلاکس میں 70 کیلوں ہیں۔ براؤن بڑے تیار ہو گیا، اب ان کے اندر فلک آپ کو ایسی بنانی ہوگی کے آپ بے فکری سے بڑے لگا کر استعمال کر سکتی ہیں۔

### بند گو بھی اور مکھن

3 کھانے کے چمچ مکھن تیار کرنے کے لئے 2 کھانے کے چمچ بند گو بھی کو بہت باریک باریک کتر کر اس میں ایک کھانے کا چمچ مکھن ملا لیں۔ مکھن میں اپنا نمک ہوتا ہے، سو وہی کافی ہے۔ ہاں کالی مرچ چمچ کر یہ کچھ براؤن بڑے لگا کر استعمال کریں اس سے سینہ دوج بھی بنا سکتی ہیں۔

### سبز دھنیا، پودینہ اور سبز مرچ مکھن کے ساتھ

اس کی ترکیب بھی بند گو بھی کی ترکیب جیسی ہے۔ ان تینوں چیزوں کو بہت باریک کتر دیں، تناسب وہی رکھیں یعنی 2 کھانے کے چمچ، یہ کتر اہو کچھ ہوا اور ایک کھانے کا چمچ مکھن ہو۔ اگر چاہیں تو سمسڑ پاؤ ڈر بھی ملا لیں۔

### کیرٹ بٹر (گاجراور مکھن)

یہ طریقہ بھی اوپر کے طریقوں جیسا ہے۔ تناسب وہی رکھیں۔ گاجراور مکھن کو کتر لیں، کالی مرچ اور نمک حسب ذائقہ ملا کر استعمال کریں۔

### سبز چٹنی

یہ چٹنی بنا کر رکھ لیں اور براؤن بڑے کے ساتھ استعمال کریں یا ڈائنٹ والی روٹی کے ساتھ استعمال کریں۔ زبان کے پختارے کے لئے بہتر ہے۔

ترکیب: سبز دھنیا اور پودینہ لے کر اس میں 3 یا 4 سبز مرچیں کاٹ دیں۔ 1 چائے کا چمچ لیموں کا رس، 1/2 چائے کا چمچ چٹنی یا گڑ، 1/2 چائے کا چمچ نمک اور 2 چائے کا چمچ پانی ملا کر گرائنڈ کر لیں۔ لیمن جوس آخر میں ہسی چٹنی میں ملا لیں۔ اس سے ایک کپ چٹنی بنتی ہے اور اس پورے کپ میں 145 کیلوں ہیں۔ اسے فریج میں رکھ کر کئی بار استعمال کیا جا سکتا ہے۔

یہ ملا کر گوندھ لیں اور اس سے ہر روز ایک چپاتی بنالیا کریں۔ اس میں کیلوں کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں۔ یہ روٹی اگر چہ فائن آنے کی طرح نرم اور مزیدار تو نہیں ہوتی لیکن ایک نفسیاتی تسکین ہوتی ہے کہ ہم نے روٹی کھالی ہے۔ یہ روٹی ہم ہر اس سالن کے ساتھ کھا سکتے ہیں جن کی ترکیبیں ہم آگے چل کر لکھیں گے۔

روٹی کے علاوہ اور بہت سی ایسی چیزیں ہوتی ہیں، جنہیں کھانے کا دل چاہتا ہے لیکن موٹاپے کے ڈر سے انسان دل موس کر رہ جاتا ہے۔ بعض اوقات بلکہ اب تو اکثر بازاروں میں ایسی ڈائنٹ والی اشیاء مل جاتی ہیں۔ لیکن اسے بندہ ایک بار خرید کر دوسری بار خریدنے کی ہمت نہیں رکھتا اس لئے کہ مہنگائی کے اس بڑھتے ہوئے سیلاب نے روزمرہ کی عام چیزوں کو اتنا بڑھا دیا ہے کہ استطاعت کی قوت نہیں رہی تو پھر خاص چیز کا کہنا ہی کیا۔ اس لئے میں روٹی کے علاوہ چند ایسی ضروری چیزیں بتا رہی ہوں، جو ان لوگوں کے کام آسکیں، جن کے لئے ڈائنٹنگ کرنا بھی ضروری ہوتا ہے اور جو زبان کے پختارے کے بغیر بھی نہیں رہ سکتے۔

### ڈائنٹ پیئر

دودھ کو ابالنے کے لئے رکھ دیں۔ جب یہ اُٹھنے لگے تو چولہا بند کر دیں اور چند منٹ انتظار کریں۔ پھر لیمن جوس اس میں ملا دیں۔ اب دودھ پھٹ جائے گا۔ اس پر ڈھکنا رکھ کر کچھ وقت چھوڑ دیں۔ پھر اسے ملل کے کپڑے میں ڈال کر یا تو کسی جگہ لٹکا دیں یا کوئی وزن اوپر رکھ دیں کہ سارا پانی نچر جائے۔ پھر اس کے کلوے کاٹ دیں۔ یہ ڈائنٹ پیئر تیار ہو گیا۔ اسے آپ مختلف کھانوں میں استعمال کر سکتے ہیں۔ اس سے 100 گرام پیئر تیار ہوگا۔

### ڈائنٹ وہی

ایک لیٹر سکیز، مہلک، ایک ٹیمبل اسپون تیار وہی (جو قدرے ترش ہو)۔ دودھ اس طرح گرم کریں کہ اٹھی نہ جلانے پھر اس میں ایک ٹیمبل اسپون وہی ملا کر ڈھکنا رکھ دیں، پھر اسے گرم جگہ پر رکھ دیں۔ بند اوون کے اندر رکھ سکتی ہیں۔ سردیوں میں اسے بہت گرم جگہ رات بھر رکھنا ہوگا، جبکہ گرمیوں میں رات بھر بھینک میں ریک وغیرہ پر پزار ہے تو سبھی صبح دی تیار ہوگی۔ اب اس میں رائیہ بنا لیں، سادہ وہی کھائیں، اُبلے چاولوں یا ڈائنٹ والی روٹی کے ساتھ کھائیں۔ اس سے 5 کپ وہی بنے گا اور ایک کپ میں 63 کیلوں ہیں۔

### براؤن بڑے

بیکریوں سے براؤن بڑے آسانی سے مل جاتی ہے، لیکن ہم کفیوز ہوتے ہیں کہ خدا جانے یہ بڑے صحیح ہوگی یا نہیں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ اس کے استعمال سے ہماری ڈائنٹنگ کا بیڑا خرق ہو جائے۔ اس کا آسان حل یہ ہے کہ ہم براؤن بڑے گھر میں بنالیا کریں۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل اشیاء چاہئیں۔

250 گرام گندم کا بغیر چھنا آٹا، 10 گرام فریش ایٹ، 1/2 چائے کا چمچ شوگر، 1 چائے کا چمچ مکھن، 1/2 چائے کا چمچ نمک، تھوڑا گرم پانی آٹا گوندھ کر اس میں ایٹ، چٹنی اور تھوڑا گرم پانی ملا دیں۔ اتنی دیر انتظار کریں کہ یہ آٹا نمیر ہو جائے یعنی دو گنا ہو جائے۔ اپنے جیم سے اب اس میں مکھن اور نمک ملا لیں۔ اب اسے گوندھ کر پینا بنائیں، 20 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ اب بیکنگ ٹرن کوائل سے گیل کر کہ یہ ڈاس میں ڈال دیں اور اوون میں رکھ دیں۔ جب بن جائے تو نکال کر سلاکس کاٹ لیں۔ اس سے

اگر ہمیں اسائنس اور خوب صورتی کی پروا نہیں تو یہ سوچ کر موٹاپا کم کرنا چاہئے کہ موٹاپا پائیا یوں کی جڑ ہے۔ موٹاپے کے زمرے میں جو بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ وہ یہ ہیں۔ ڈیپٹیس، جوڑوں کا درد، سستی اور کالی، عورتوں میں ہائپر ٹین، عورتوں کی خصوصی امراض کی بے قاعدگی، دل کی بیماریاں، بلڈ پریشر، فالج اور سانس کی بیماریاں۔

### روٹی نہ چھوڑیے

ڈائنٹنگ کا ارادہ کر بھی لیا جائے تو سب سے مشکل روٹی چھوڑنا لگتا ہے کہ ہم بچپن سے روٹی کھانے کے عادی ہوتے ہیں اور روٹی چھوڑنا اتنا ہی مشکل ہے، جتنا ایک ہیروئی کے لئے ہیروئن چھوڑنا اور جس طرح ایک نشہ باز ہزار بار اس عادت کو چھوڑتا ہے اور دوبارہ شروع کرتا ہے اس طرح ڈائنٹنگ کرنے والا بندہ بھی زیادہ دیر اپنے ارادے پر قائم نہیں رہ سکتا لیکن اس کے لئے بیکریوں میں ملنے والی براؤن بڑے پر بھروسہ نہیں کیا جا سکتا۔ اس کے لئے ہمیں خود سے آٹا تیار کرنا ہوگا۔ اس کی ترکیب اس طرح ہے۔ گندم کا پسا براؤن آٹا استعمال کریں۔ آنے کا تناسب اس طرح ہو:

3 حصے آٹے کی بھوی + 1 حصہ بغیر چھنا آٹا۔

# گرین ٹی کا استعمال مختلف بیماریوں میں مؤثر



ایک کپ کافی میں 90 سے 150 ملی گرام تک کیتھین ہوتی ہے اور اسی وجہ سے لوگوں کی اکثریت چائے کی چوٹکی لینے میں زیادہ دلچسپی لیتی ہے۔ چائے میں بھی کیتھین ہوتی ہے مگر مقدار کم ہوتی ہے اور ایک کپ چائے میں 30 سے 70 گرام تک کیتھین ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق گرین ٹی ایسی چائے ہے جس کا اس لئے مطالعہ کیا گیا کہ اس میں سرطان کے خلاف مزاحمت کرنے والے اجزاء ہوتے ہیں یا کو نہیں۔ تب سے اب تک تحقیق سے یہ بات سامنے آچکی ہے کہ سیاہ اور سرخ چائے کے پتوں میں یکساں فوائد پوشیدہ ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق چائے تیار کرتے وقت ان کے رنگوں میں اس لئے فرق آجاتا ہے کہ ان کو استعمال کے قابل بنانے کے لئے الگ الگ عمل سے گزارا جاتا ہے۔ گرین ٹی کے پتوں کو کم سے کم عمل سے گزارا جاتا ہے اور اسی وجہ سے ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ انسانی جسم میں نئے دالے کیسیائی تھیر کو استعمال میں رکھتی ہے جو عموماً نیور کی افزائش کا باعث بنتے ہیں۔ گرین ٹی کی ایک اور خاص بات یہ ہے کہ پیلاریوں کے خلاف قوت برداشت کے نظام کو مستحضرانہ فراہم کرتی ہے جس کی وجہ سے کلیا کا مرض پیدا نہیں ہوتا اور انسانی جسم دال کے امراض سے بھی کافی حد تک محفوظ رہتا ہے۔ یہ کولیسٹرول کو بھی کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

# موسم سرما کے خاص مشروبات



## کافی بینز قہوہ

### آجندہ

کافی بینز پاؤڈر: 2 کمانے کے چمچ (بھنی ہوئی)  
الانچی: ½ چائے کا چمچ (پسی ہوئی)  
پانی: 3 کپ  
چینی: حسب ضرورت

### ت ترکیب

پہلے ایک چمیلی میں پانی میں روشنہ کافی بینز پاؤڈر اور الانچی پاؤڈر شامل کر کے پانچ منٹ کے لئے درمیانی آگ پر پکائیں۔ جب رنگ آجائے تو اسے کپ میں نکال کر حسب ضرورت چینی کے ساتھ سرو کریں۔

## گرین ٹی

### آجندہ

پانی: 8 گلاس  
سبز چائے: 6 چائے کے چمچ  
دارچینی: 3 سینٹی میٹر کا ٹکڑا  
سبز الائچی: 1 عدد  
لوگب: 1 عدد  
کلونجی: 1 چمکی  
ادرک لہسن: 1, 1 ٹکڑا  
پودینے کے پتے: چند عدد

### ت ترکیب

اس چائے کے لئے 8 گلاس پانی کو چولہے پر رکھیں۔ جب اٹلنے لگے تو سبز چائے ڈال کر ہلکی آگ پر 10 منٹ کیلئے پکائیں کہ پانی 6 گلاس رہ جائے۔ پھر اس میں دارچینی، موٹھی، سبز الائچی، لوگب، کلونجی، ادرک، لہسن ڈالیں۔ جب دوبارہ اٹلنے لگے تو چند پتے پودینے کے ڈال کر تھرماس میں ڈال دیں۔ جب پینی ہو تو تھوڑا سا لہسن اور براؤن چینی کس کریں اور پی لیں۔ تقریباً 6 سے 8 گلاس روزانہ لیں۔

**NOVA®**  
GLASSWARE



# باورچ خانہ آپ کے ہاتھوں میں

## مصالحہ دارتھاری

### آجڑاء

چاول: آدھا کلو  
گھی یا تیل: آدھا کپ  
ثابت گرم مصالحہ: ایک کھانے کا چمچ  
تلی ہوئی پیاز: آدھا کپ  
لبسن کا پیسٹ: ایک چائے کا چمچ  
ادرک کا پیسٹ: ایک چائے کا چمچ  
لال مرچ: ایک چائے کا چمچ (بسی ہلکی)

نمک: دو چائے کے چمچ  
دہی: آدھا کپ  
آلو: دو عدد چوکور کٹے ہوئے  
گاجر: دو عدد گول کٹی ہوئی  
مٹر: ایک کپ  
ٹماٹر: دو کٹے ہوئے  
ہری مرچ: 4-5 عدد

### تذکیر

چاولوں کو تیس منٹ کے لئے بھگو دیں ایک برتن میں گھی گرم کریں۔ اس میں گرم مصالحہ، تلی ہوئی پیاز، لبسن کا پیسٹ اور 1/2 کپ پانی ڈال کر بھون لیں۔ پھر اس میں بقیہ ہوئی لال مرچ، ہلکی نمک اور دہی ڈال کر مزید بھونیں۔ اس کے بعد کٹے ہوئے آلو، گاجر اور مٹر ڈال کر دس منٹ فرانی کریں۔ پھر ایک کپ پانی ڈال کر سبز یا گل جانے تک پکائیں۔ اس کے بعد بھیکے ہوئے چاول اور دو کپ پانی ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ہری مرچ اور ٹماٹر ڈال کر دم پر رکھیں۔ آخر میں اسے سلاد یا رائیہ کے ساتھ پیش کریں۔

(ارسال کردہ: مس آمنہ لاہور)



## ڈبل روٹی کا مربہ

### آجڑاء

ڈبل روٹی (سلاٹس): 6 عدد  
زعفران: 1/2 چھوٹی چمچ  
چینی: 1 کپ  
بادام کی گریاں: 1/2 کپ  
گھی، تیل: 1 کپ  
کیوڑا: 1 چمچ  
پستہ: 1/2 چھٹانک

### تذکیر

ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کے کنارے کاٹ لیں پھر انہیں درمیان سے کاٹ کر چار چار برابر ٹکڑے کر لیں۔ چینی میں پانی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں۔ ڈبل روٹی کے ٹکڑے تل کر بادامی کر لیں۔ تیل کے بعد انہیں شیرے میں ڈال کر پکائیں۔ اس دوران اس میں زعفران کیوڑہ، بادام اور پستہ شامل کر لیں۔ چند منٹ بعد چولہے سے اتار لیں۔

(ارسال کردہ: مسرنا زین، گجراتوالہ)

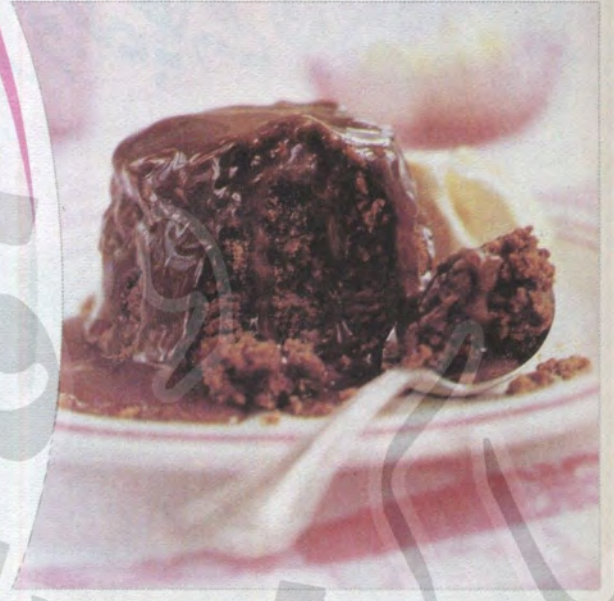


## گلدیا

### آجندہ

کالے پنے: ½ کلو  
گھی: 4 کھانے کے چمچے  
ہری مرچ: 2 عدد (کاٹ لیں)  
نمک: حسب ذائقہ  
پسا ہوا انار دانہ: 1 چائے کا چمچ  
دھیانیا پاؤڈر: 4 چائے کے چمچ

آبچور پاؤڈر: 2 چائے کے چمچ  
پلی پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ  
گرم مصالحہ: 2 چائے کے چمچ  
زیرہ لیا ہوا: 1 چائے کا چمچ  
گارنٹھک کے لے: ٹماٹر کے سلاکس



### ت ترکیب

چنوں کو ابال لیں کہ بس ذرا سے گل جائیں۔ اضافی پانی بہا دیں۔ لوہے کی کڑاہی میں گھی گرم کریں۔ زیرہ کو قرانی کریں۔ پھر تمام مصالحے اور پنے اس میں شامل کر دیں۔ اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس وقت تک پکائیں کہ پانی باقی نہ رہے۔ ٹماٹر کے سلاکسوں سے گارنٹھک کر کے پیش کریں۔

(ارسال کردہ: مسز احمد ملتان)

## کھجور کی پڈنگ

### آجندہ

کھجور: 2 پیالی  
دودھ: 4 پیالی  
انارے: 3 عدد  
کارن فلور: 1 چمچ  
دیلا اسٹینس: 1 چمچ

اسٹیک کے ٹکڑے: 2 پیالی  
کھن: 1 چمچ  
شکر یا شکر: 2 چمچ  
فود سیرپ: ½ پیالی

### ت ترکیب

کھجوروں کو راستہ بھر بھگودہ پی اور ٹکڑے کر لیں۔ گھٹلیاں الگ کر لیں۔ اب ان ٹکڑوں کو سائے میں رکھ دیں۔ ٹیک کے ٹکڑوں کو تین منٹ کے لئے دودھ میں بھگودہ پیں۔ اسی دور ان پھینٹی، بھنن، دیلا اسٹینس اور انارے ملا کر خوب اچھی طرح سے چھینٹ لیں۔ اب اس آمیزے کو کھجور کے ٹکڑوں پر ڈال دیں۔ اب اوپر سے دودھ میں نیچے ٹکڑے ڈال کر سانچہ بنا کر دیں۔ اب اس سائے کو گھی بڑے برتن میں پانی ڈال کر اس طرح رکھیں کہ آدھا ڈب چاہے۔ اسے 20 منٹ تک بھاپ میں پکا لیں اور پھر پڈنگ کو کھی پٹتے میں لیں۔ اب فود سیرپ کو گرم کریں اور اس میں کارن فلور شامل کر کے کھاڑھا کر لیں پھر اسے پڈنگ پر پھیلا کر ٹھنڈا ہونے کو فریج میں رکھ دیں اور پھر پیش کریں۔

(ارسال کردہ: مسز الطاف ملاحور)



# مشیشوں کے یہ نازک گھر توجہ چاہتے ہیں



کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور دوسرا مقصد انڈورا اور پھولوں والے پودوں کو پراہ راست دھوپ سے بچانے کے لئے اس کرے کا استعمال ہوتا ہے۔ اگر کنزرویٹری کو مکمل طور پر پردوں سے بچانے کا ارادہ ہو تو یہ بھی زمین نشین رکھیے کہ اس صورت میں پودوں کی دیکھ بھال کی ذمہ داری مزید بڑھ جائے گی۔ مشورہ یہی ہے کہ صرف چند مخصوص اقسام کے پودے (جن کی نشوونما میں وقت زیادہ درکار ہو) کنزرویٹری میں رکھیں جن کی دیکھ بھال یا آسانی کی جاسکے۔ پھولوں اور پھولوں والے پودے بھی اس کرے کی خوبصورتی بڑھاتے ہیں۔



کرے کو لان کی جگہ میں کچھ رقبہ لے کر بنانے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ گرمیوں کے سخت دنوں میں جب سورج کی حدت بڑھ جاتی ہے تو لان میں جانے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا لیکن پودا گھر میں بیٹھ کر گرمیوں میں بھی لان میں موجود رہتا ہے۔

کنزرویٹری میں مختلف اقسام کے پودوں کو سورج کی روشنی میں مختلف زاویوں میں رکھا جاتا ہے۔ بلائینڈر یا عارضی چھت کے ذریعے کرے میں ٹھنڈک کا احساس اجاگر کیا جاتا ہے خصوصاً اگر اس کرے کا رخ جنوب کی جانب ہو۔ شمالی یا مشرق کی جانب رخ والے کنزرویٹری میں بڑے پتوں والے پودوں کو رکھا جاسکتا ہے۔ یہ بھی یاد رہنا چاہیے کہ اس کرے کی بناوٹ ماہر آرائش سے کروائی جاتی ہے اور اس کے مختلف حصوں میں مختلف پودوں کو رکھا جاتا ہے۔

موسم سرما میں پودوں کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ کچھ مفید معلومات حاصل کر لی جائیں اگر آپ کے گھروں میں لان ہے تو آپ کو اسے ترتیب دینے اور سنوارنے کے لئے نہایت ماہرانہ طرز عمل اختیار کرنا پڑے گا۔ مناسب یہی ہے کہ لان کی صفائی ستھرائی مالی کے علاوہ خود بھی کی جائے۔

موسم کے پودے اور متوازی سطح میں کئی ہوئی گھاس لان کا اصل حسن ہیں مگر جدید طرز تعمیر میں لان کے ساتھ Conservatory یا پودا گھر بھی تعمیر کئے جاتے ہیں یہ شیشے سے بنی دیواروں پر مشتمل ایک کمرہ ہوتا ہے۔ جس میں سورج کی روشنی کا احاطہ کیا جاتا ہے۔ اس کرے کو مختصر وقت کے لئے نعت و برخاست کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خصوصاً سردیوں کے دنوں میں یہ کمرہ بہت بھلا معلوم ہوتا ہے۔ براہ راست دھوپ میں بیٹھنے سے جلد بے شمار مسائل کا شکار ہو جاتی ہے۔ لہذا پودا گھر میں پودوں کے ساتھ ساتھ آرام دہ نشست کا اہتمام بھی ضروری ہے تاکہ دھوپ سیکھنے کے ساتھ پودوں سے خارج شدہ آکسیجن سے مستفید ہوا جاسکے۔ اس

☆ پودوں کا انتخاب

کنزرویٹری کو دو مقاصد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے پہلا یہ کہ اسے بیٹھک



# کاسمیٹکس

## خواتین کی ضروریات

### ☆ کاسمیٹکس کی ضرورت

بد صورتی کو خوبصورتی میں بدلنے اور خوبصورتی میں زیادہ بھار لانے کے لئے کاسمیٹکس کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے۔ انسانی نسل خاص کر عورتیں زمانہ قدیم سے ہی کاسمیٹکس کی کھوج ان کی تیاری اور استعمال کی سمت میں کوششیں کرتی چلی آئی ہیں۔ سینکڑوں ہزاروں برسوں پرانی ایلدراہنتا کے آثاروں میں بنی مختلف تصاویر کھجر اڈن وغیروں کے مندروں میں کثرت سے مورتیاں اور دوسری جگہ پر پائی گئی مٹی پتھروں اور دھات کی مورتیاں اس کا واضح ثبوت ہیں۔ تہذیب کے آغاز سے ہی خوبصورتی میں اضافے کے لئے کاسمیٹکس کا استعمال ایک ناگزیر ضرورت کی صورت میں تسلیم کیا جاتا رہا ہے۔

### ☆ قدیم زمانے کا کاسمیٹکس

☆ آج کی طرح قدیم زمانے میں کاسمیٹکس کی تیاری کا رو باری سطح پر نہیں ہوتی تھی اس لئے کاسمیٹکس سے متعلق کئی چیزیں عام لوگوں کے لئے دستیاب نہیں ہوتی تھیں۔ امیر لوگ بھی انہیں کوششوں سے ہی حاصل کر پاتے تھے اگرچہ اپنی حیثیت اور ذرائع کے مطابق کاسمیٹکس کا استعمال عام لوگوں میں بھی مقبول تھا۔ جیسے جلد کی خوبصورتی کے اضافے کے لئے اہن ہاتھوں کی خوبصورتی کے لئے مہندی، آنکھوں کے سنگھار کے لئے کاجل لگانے کا رواج شہروں سے لے کر دیہات تک میں تھا۔ موجودہ زمانے میں بھی پرانی روایات چند ایک تہواروں پر دیکھنے کو ملتی ہیں جیسے شادی کے موقع پر دولہا، دلہن کے جسم پر اہن اور آنکھوں میں کاجل لگانے کا رواج آج بھی زندہ ہے۔ اسی طرح عورتوں میں بچوں کے جسم پر اہن اور آنکھوں میں کاجل لگاتے دکھائی دیتی ہیں۔

جدید زمانے میں خوبصورتی سے متعلق ضرورتوں کی تکمیل کے لئے سینکڑوں قسم کے کاسمیٹکس کثرت سے دستیاب ہیں۔ اپنے اور غیر ممالک میں سینکڑوں کارخانے دن رات ان کو تیار کر رہے ہیں اور اس کا رواج میں اربوں روپیوں کا سرمایہ لگا ہوا ہے۔ سستے سے سستے اور مہنگے سے مہنگے یہ کاسمیٹکس اب چونکہ عام لوگوں کے حصول میں آگئے ہیں اس لئے ان کا استعمال بھی روز بروز بڑھتا جا رہا ہے۔ لیکن ان کا استعمال کرتے وقت یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ کم قیمت والے گھٹیا سنگھارے کے سامان فوری صورت میں تو خوبصورتی میں اضافہ کرنے والے معلوم ہوتے ہیں، لیکن مسلسل استعمال سے از حد نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ گھٹیا کاسمیٹکس کا استعمال کچھ دنوں بعد قدرتی حسن کو بھی تباہ کر دیتا ہے۔ اس لئے جہاں تک

ہو سکے، ہمیشہ اچھی کمپنی کے اچھے کوالٹی کے کاسمیٹکس استعمال کرنے چاہئے۔

### جلد اور چہرے کے میک اپ کے لئے

☆ **کلیرنگ ملک** کو روئی یا آئینے کی مدد سے لگائیں۔ یہ جلد پر جمی گندگی کی مہین ذرات کو دور کر کے اسے صاف بناتا ہے۔ کچھ جلد والے چہرے کی صفائی کے لئے اسے استعمال میں لایا جائے۔

☆ **کلیرنگ کریم** چہرے کی جلد خشک ہو تو کلیرنگ ملک کی جگہ پر اس کا استعمال کریں۔ یہ بھی جلد کی صفائی کرتا ہے۔

☆ **اسکن ٹانک یا اسکن فوڈ** اسے رات کو چہرے کی جلد پر لگا کر سو جائیں۔

اسے لگانے سے پہلے کلیرنگ کریم یا کلیرنگ ملک کے ذریعے چہرے کو اچھی طرح صاف کر لینا چاہئے۔ اس کا استعمال جلد کو چمکانا اور ملائم بنانا ہے۔

☆ **ایسٹریجنٹ لوشن** کچھ جلد والوں کے لئے ٹھیک ہے۔ یہ چہرے کی جلد کو نکھارتی ہے۔ کیل مہاسوں کو دور کرنے میں معاون ہے۔

☆ **زہینگ کریم** چہرے اور ہاڈوں کے خشک پن کو دور کرنے کے لئے استعمال میں کریں۔

☆ **ہارمون کریم** چہرے کی جھریوں کو دور کرنے کے لئے استعمال کریں۔

☆ **کولڈ کریم** جلد کو چمکانا رکھتی ہے اور اس کی خوبصورتی میں اضافہ کرتی ہے اسے سردیوں کے موسم میں لگانا ضروری ہے۔

☆ **فاؤنڈیشن کریم** فیس پاؤڈر لگانے سے پہلے لگائیں۔ اس کی وجہ سے پاؤڈر زیادہ دیر تک قائم رہتا ہے۔

☆ **فاؤنڈیشن لوشن** برش کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ یہ بھی فیس پاؤڈر کو دیر تک بنائے رکھتا ہے۔

☆ **فاؤنڈیشن ٹیبلٹ** آئینے کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ اس کا استعمال بھی فیس پاؤڈر کو زیادہ دیر تک قائم رکھنے کے لئے کرتے ہیں۔ فاؤنڈیشن کریم،

فاؤنڈیشن لوشن اور فاؤنڈیشن ٹیبلٹ میں سے ایک کا ہی استعمال کریں۔

☆ **موسچر لوشن** خشکی کو دور کرنے میں معاون ہے۔

☆ **سٹین لوشن** تیز دھوپ سے جلد کو محفوظ رکھتا ہے۔ اگر تیز دھوپ میں زیادہ دیر تک چمکانا ہو تو چہرے اور کھلے بازوں کی جلد کو دھوپ کے منفی اثرات سے بچانے کے لئے استعمال کریں۔

☆ **سٹین آئل** سٹین لوشن کی جگہ پر اس کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ یہ



بھی تیز دھوپ سے جلد کو محفوظ رکھتا ہے۔

☆ **ویٹلین فوڈ** سردیوں کے موسم میں میک اپ کو بنانے کے بعد اسے لگانے سے جلد بچھتی نہیں ہے۔ یہ خشک جلد کو ملائم بنانے اور چھٹی جلد کو بھرنے میں مفید ہے۔ بوائی پھٹے ہوئے ہونٹ اور کھر دہی جلد پر بھی اسے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆ **فیس پاؤڈر** فاؤنڈیشن کی کوٹنگ کرنے کے بعد اسے چہرے پر لگائیں۔ یہ کئی طرح کے جگے اور گہرے رنگوں (شیدز) میں اور کئی خوشبوؤں میں ملتا ہے۔ اس لئے اپنی جلد کے لئے مناسب رنگ کا انتخاب کر لینا

چاہیے۔ گوری جلد کے لئے ہلکا گلابی اور سائونلی جلد کے لئے گہرے رنگ کا فیس پاؤڈر زیادہ اچھا رہتا ہے۔ پاؤڈر کے استعمال سے جلد زیادہ

خوبصورت اور پرکشش معلوم ہوتی ہے۔ فیس پاؤڈر کو پف کی مدد سے

چہرے کی پوری جلد گرون گرون کے پچھلے حصے، ٹیپنی اور کانوں کے اوپر

نیچے چاروں طرف یکساں لگانا چاہیے۔ بھنڈوں اور پلکوں پر لگے ہوئے

پاؤڈر کو "فیس برش" (Face Brush) کی مدد سے جھاڑ دینا ضروری ہے تاکہ بھدا پن نہ رہے۔ فیس پاؤڈر کو ہاتھ سے نہیں ملانا چاہیے۔

☆ **روج ٹیپ** یا برش کی مدد سے لگائیں۔ ہلکی سرخی کے لئے روج پاؤڈر اور گہری سرخی کے لئے روج کریم کا استعمال کرنا چاہئے۔

☆ **بلوم** بھی ایک طرح کی روج ہی ہے جو گالوں کی جلد کے تعلق میں آکر خود ہی کچھ سرخ ہو کر سارے چہرے پر قدرتی خون کی سرخی ظاہر کر دیتی ہے۔ روج کی طرح اس کا اتار چڑھاؤ بنانے کی ضرورت نہیں۔ اس کے

استعمال سے چہرہ زیادہ پرکشش اور خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔

### آنکھوں کا میک اپ کے لئے

☆ **آئی لوش** آنکھوں کو صاف اور تندرست رکھنے کے لئے اسے استعمال کریں۔

☆ **آئی لیش کریم** ہلکی بھنڈوں کو گھٹانا بنانے کے لئے استعمال کریں۔

☆ **کرلر** کے ذریعے پلکوں کے سروں کو اوپر کی طرف اٹھے رہنے کے قابل بنانے کے لئے استعمال کریں۔

# تنگرنگر کے ذائقے

## گجراتی ڈھولکا

### آجڑی

چاول: 100 گرام  
 پنے کی دال: 200 گرام  
 ہلدی پاؤڈر: ½ چائے کاجج  
 تازہ ناریل: ½ چائے کاجج  
 رائی: ½ چائے کاجج  
 بٹرملک: ½ کپ  
 بیکنگ پاؤڈر: ¼ کپ  
 ہرادیٹیا کے پتے: 1 گڈی  
 ادک: 1 انچ کا ٹکڑا  
 ہری مرچ (پس لیں): 4 عدد

### تذکب

چاول اور دال چنا کا 3-4 گھنٹے کے لئے بھگو دیں اور گرائنڈ کر کے معمولی سا موٹا پیسٹ بنالیں۔ بیکنگ پاؤڈر اور بٹرملک ملا دیں۔ اچھی طرح مکس کر لیں۔ ڈھانپ کر رات بھی خیر ہونے کے لئے رکھ دیں۔ اگلے روز صبح اس میں ہلدی، ہری مرچ، ادک اور نمک ملا دیں۔ اچھی طرح مکس کر لیں۔ کوکے میں پانی ڈال دیں۔ کچھ کو ایک ٹن میں انڈیل دیں۔ اس ٹن کو کوکے میں رکھ دیں اور ڈھکنا بند کر دیں۔ کوکے کو تیز آنچ پر بغیر ڈیٹ کے 8-10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ فوراً ہی کوکے میں لیں۔ ٹن کو نکال کر ڈھولکوں کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ گرم تیل اور رائی کا بگھار دے دیں۔ کدو کش کئے ہوئے ناریل اور ہرے دھنیے سے گارنش کریں۔



## کشمیری فیش کڑی

### آجڑی

مچھلی: آدھا کلو (بغیر کانٹے کی چوکور ٹکڑے  
 کاٹ لیں)  
 نمائش: حسب ضرورت  
 لہسن: 10 جوئے کاٹ لیں  
 ادک ایک ٹکڑا: باریک کاٹ لیں  
 پیاز: 2 باریک کاٹ لیں  
 کاجو: 7 عدد پس لیں  
 دہی: آدھا کپ  
 ہلدی: ایک چائے کاجج  
 لال مرچ: ایک چائے کاجج  
 تیل: ¼ کپ  
 نمک: آدھا چائے کاجج  
 ہری مرچ: حسب ضرورت

### تذکب

تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن کو فرائی کریں۔ جب ذرا سا گولڈن ہو پھر پیاز اور ادک ڈال دیں اور ہری مرچ بھی ڈال دیں، ذرا سا فرائی کریں پھر کاجو کو پس کر ڈرا سا پانی ملا کر پیسٹ کی طرح بنا کر ڈالیں۔ پیاز جب گولڈن ہو جائے تو لال مرچ، ہلدی، نمک ڈال دیں اور دہی اور نمائش بھی ڈال دیں۔ جب نمائش نرم ہو جائے تو بھون لیں اور پھر مچھلی ڈال کر ذرا سی ڈیر پکا لیں اور پھر دو منٹ دم پر رکھ دیں۔



## یونانی آلو گوشت کیک

آجڑا

تیرہ: 1/2 پاؤ

آلو: 3 پاؤ

اٹا: 1 عدد

کھن: 2 اونس

پیاز: 2 عدد چھوٹے (باریک کاٹ لیں)

نماز: 2 عدد

بیر: 1 اونس (کٹ شدہ)

پکن کیویز: 2 عدد

تکریب

ایک سالن میں پیاز اور تیرہ مع آدھا کپ پانی ڈال کر ہلکی آنج پر رکھ دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو کھن یا سٹی ڈال کر بھون لیں۔ نماز کاٹ کر ڈال دیں اور دونوں کیویز بھی ڈال کر بھونیں۔ (کیویز کو پہلے گرم پانی میں گھول لیں)۔ آلو چھیل کر بہت ہی باریک باریک قتلے کاٹ لیں (ہاتھ کے سپس کڑے سے باریک کاٹ سکتے ہیں)۔ ایک کیک کا گول سانچے لے کر خوب چکنا کریں اور آدھے آلوؤں کی تہہ پینڈے میں لگا دیں پھر پکا ہوا تیرہ ڈالیں اور آخر میں پھر آلوؤں کی تہہ لگائیں۔ آلوؤں پر نمک اور کالی مرچ پس ہونی چھڑک لیں۔ آخری تہہ پر اٹا اور بیر ڈال کر خوب گرم ادون میں رکھ کر 250°F پر بیک کر لیں۔ حتیٰ کہ نیچے اوپر سے پک جائے اور گولڈن براؤن ہو جائے۔ نہایت لذیذ کیک ہے۔

## کشمش والا ایرانی حلوہ

آجڑا

کشمش: 1 پاؤ

سوچی: 2 کھانے کے چمچ

چینی: 1/2 کپ

سبز الائچی: 2 عدد (پیس لیں)

عرق گلاب: 1 کھانے کا چمچ

کھویا: 1/2 کپ

گھی: 1 کپ

ناریل: 2 کھانے کے چمچ (پاہوا)

تکریب

برتن میں گھی گرم کریں۔ سوچی ڈال کر بھونیں۔ اس کے تھوڑی دیر بعد ہی تھوڑا سا پانی شامل کر دیں ورنہ یہ جل جائے گی۔ کشمش دھو کر صاف کر لیں۔ کشمش اور چینی کو بھی برتن میں ڈال دیں۔ تھوڑی دیر پکائیں جب گاڑھا ہونے لگے تو کھویا مسل کر شامل کریں۔ خوب بھونیں کہ چکناکی اوپر آجائے۔ سبز الائچی اور عرق گلاب کس کریں اور چولہے سے اتار کر ڈش میں نکال لیں۔ یا پھر ٹرے میں پھیلا کر اس کے حسب پندہ نگرے کر لیں۔ ناریل سے گارنش کر کے سرو کریں۔



# حساسیت

## کہ بہتر اے کاراز



پوری طرح خارج کریں۔ دونوں ورزشوں میں سانس خارج کرتے وقت پیٹ کو بھی سمیٹنا اور سیکڑنا چاہیے۔ ان ورزشوں سے خون میں آکسیجن خوب جذب ہوگی، جھریاں کم نہیں گی، ہونٹ اور گال رفتہ رفتہ سرخ ہونے لگیں گے۔

پانی سے معدے گردوں اور آنتوں کی صفائی اور تازہ ہوا سے خون کی سترائی کے بعد اچھا متوازن ناشتہ کیا جائے جس میں اولیت چائے، ڈبل روٹی کو نہ دی جائے بلکہ تازہ بغیر بالائی کا دودھ موٹے آٹے کی روٹی یاد لیے کا استعمال کیجئے۔

اور قابل ہضم بنانے کا کام دانت اور منہ میں بننے والا لعاب انجام دیتا ہے۔ اس لئے دانتوں اور منہ کی صحت کی اہمیت سے کیسے انکار کیا جاسکتا ہے۔ دانتوں کی صحت ان کی صفائی اور مسوڑھوں کی مضبوطی ہی سے برقرار رہتی ہے۔ سونے سے پہلے اور صبح ان کی صفائی اہتمام سے ہونی چاہیے۔ لوگ جتنا وقت منہ پر صابن کا جھاگ رگڑنے پر لگاتے ہیں۔ دانتوں، مسوڑھوں اور زبان کی صفائی پر خرچ نہیں کرتے۔ دانتوں کی صفائی اور صحت کے لئے قسم قسم کے ٹوتھ پیسٹ دستیاب ہیں۔ دانتوں کی صفائی میں صحیح قسم کا برش کا درست طریقے سے استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا ریشہ نرم ہونا چاہیے اور اسے دانتوں پر اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر مسوڑھوں پر اس طرح جھاکر چلانا چاہیے کہ مسوڑھوں کی ہلکی مالش کے علاوہ دانتوں کے درمیانی خلا بھی صاف ہو جائے۔ اس کے بعد اچھی طرح کلیاں کی جائیں اور تین اگھیوں سے زبان کو رگڑ اور ہلکا کھر چا جائے۔ اس طرح لعابی غدودوں کو تحریک ملے گی، حلق رات کے جھے بلغم سے صاف ہوگا، ناک کھل جائے گی اور پیٹ میں بھر بھر کا تھک کی درمیانی انگلی اور انگوٹھے سے نتنے بند کر لینے چاہئیں۔ قابل برداشت حد تک اس طرح سانس روک کر دھیرے دھیرے خارج کر دی جائے اور پھر اسی طرح یہ عمل دہرایا جائے۔ کم از کم چھ مرتبہ اس ورزش کے بعد ذرا تیز تیز گہرے سانس لیں اور پہلے کی طرح نتنے بند کئے بغیر سانس لے کر منہ میں ہوا بھر لیں۔ منہ بند رہے اور گال خوب چھولے رہیں۔ ہونٹوں کو سیٹی بجانے کے انداز میں سکڑ کر سینے میں بھری ہوا

ترقی کے اس دور میں بھلا امراض کی کیا کمی۔ بھر امراض کا زور کیوں نہ ہو۔ فضا آلودہ، پانی گندا، ہشی پلید، غذا میں غلط، کھانے پینے کی عادات بگڑی ہوئی، نہ وقت پر سونا، نہ صبح تڑکے اٹھ کر یاد خدا کی توفیق، نہ صاف ستھری صبح کی ہوا میں تلوات کے ذریعے سے خون کی صفائی اور جسم کی قوت کو مستحکم کرنے کا اہتمام۔ جس بدن کو دیکھتے چستی و توانائی سے محروم۔ چال سیدھی نہ حال درست۔ خواتین کے چہرے پر تازگی نہ نکھار۔ نتیجہ یہ کہ باسی چہروں کو تازہ دکھانے کا کام بے تحاشا پاؤ ڈرتھوپ کر اور اپ اسٹک رگڑ کر کیا جاتا ہے بات پاؤ ڈرپ اسٹک کی ہور ہی ہے تو کیوں نہ ان عام مسائل کا ذکر ہو جائے جن کا تعلق رنگ دروہ یعنی حسن سے ہوتا ہے۔ حسن کے عارضوں میں بال بھی شامل ہیں اور گال بھی۔ ان دونوں کی چمک دک کے دو علاج ہیں: اندرونی اور بیرونی۔ پہلے کچھ بات اندرونی علاج کی ہو جائے۔ یہ علاج خواتین کی ضرورت بھی ہے اور مردوں کی بھی۔ جسم کی صحت کے لئے اس کے خلیات کا جنہیں جسم کی عمارت کا بنیادی مسئلہ قرار دینا درست ہوگا صحت مند اور چست ہونا ضروری ہوتا ہے۔ ان کی صحت کے لئے ضروری ہے کہ انہیں صاف ستھرا خون ضروری غذائی اجزاء کے ساتھ فراہم ہوتا رہے اس کے لئے صاف ستھرا پانی، حیاتین اور معدنی نمکیات کی فراہمی کے ساتھ آکسیجن کی بھر پور مقدار کا فراہم کرنا بھی ضروری ہے۔ یہ کام منہ سے شروع ہوتا ہے یعنی منہ میں پینچنے والے لوالے کو چبانے اور اسے معدے میں پہنچانے سے۔ اب اس عمل میں چون کہ غذا کو پینے، کاٹنے

# گوشت کے پکوان

## کھنا گوشت

### اجزاء

گوشت (گائے/بکرا، چانپ یا بٹھ کا بڑی	سفید سرکہ: 2 کھانے کے چمچے
بوٹیاں): 1 کلو	نمک اور کالی مرچ: حسب ذائقہ
سویا سوس: 2 کھانے کے چمچے	لیموں (رس نکال لیں): 2 عدد
گوشت لگانے کا پاؤڈر: 1 چائے کا چمچ	کھانے (پھول کھانے کرمانے کی دکان
دہی: 1 پاؤ	سے ملے ہیں): 100 گرام
بلو پیٹ مارجرین: 100 گرام	کوکنگ آئل (خرانی کے لئے): 1 پاؤ
انڈے: 3 عدد	

### تشریح

گوشت کی بوٹیوں کو چائیک بورڈ پر رکھ کر تیل وغیرہ سے کوٹ کر چٹا کر لیں۔ اب مذکورہ بالا تمام اجزاء (اسوائے مارجرین، کھانے، انڈے اور دہی کے) ان بوٹیوں پر لگا کر 6 گھنٹے تک ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ پہلا مرحلہ: بوٹیوں کو ٹیم دے کر گلا لیں۔ یعنی پریشر ککر میں پانی ڈالیں، پانی کے اندر تھوڑا سا دہی نمک ڈال دیں اور کسی سوراخوں والی لوہے کی چھلکی کو اس ککر کے اندر لٹا رکھ دیں۔ پھر تقریباً 7 سے 10 منٹ یا اپنے اندازے کے لحاظ سے دیت لگا دیں۔

دوسرا مرحلہ: 100 گرام مارجرین لیں اور ککر میں پکی ہوئی بوٹیوں کے ٹھنڈے ہونے پر چھری کی مدد سے اچھی طرح لگا دیں۔ پھر 100 گرام پھول کھانے کے لئے کمران کے کالے حصے اتار دیں اور باریک پیس کر بوٹیوں کو لگانے کے لئے رکھ دیں۔ اس کے بعد 3 عدد انڈے بھی پیسٹ لیں۔ اب کڑاھی میں بھی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں اور بوٹیوں پر پھینٹے ہوئے انڈے اور کھانوں کے پاؤڈر کی تہ لگا کر کھی میں تکتا شروع کریں۔ اچھی طرح تلے جانے پر نکال لیں۔ لیجئے نہایت مزیدار اور کرسی کھانے کا گوشت تیار ہے۔ چاول یا روٹی اور کسی بھی سوس کے ساتھ نوش فرمائیں۔

## مونگرے گوشت

### اجزاء

گوشت اپنی پسند کا: ½ کلو	مونگرے چھوٹے: 250 گرام
پیاز: 250 گرام	لہسن: ½ گٹھی
نمافر: 125 گرام	نمک، سرخ مرچ، ہلدی: حسب ذائقہ
گرم مصالحہ پیسا ہوا: 1 چائے کا چمچ	ہر ادھیا: تھوڑا سا
کھی: 3 چمکانک	

### تشریح

گوشت پیاز اور لہسن ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔ جب سب مصالحوں کے ساتھ بھن کر تیار ہو جائے تو مونگرے دونوں طرف سے کاٹ کر دھو کر اس میں ڈال دیجئے اور بھونے جائیے۔ یہاں تک کہ مونگرے کا رنگ پیلا پڑ جائے تو اس پر نمافر ڈالنے اور گلنے کے مطابق پانی ڈال کر دم دیجئے۔ چند منٹ کے بعد تار لیں اور نوش فرمائیں۔



# چکن کے رنگ

## مرغی میوہ دار

### اجزاء

مرغی میوہ دار: 1½ کلو (ثابت)	بھنے چنے: ½ کپ
پیاز: 2 عدد (لچھے کاٹ لیں)	خشک ماش: 2 کھانے کے چمچ
ادرک: 2 انچ کا ٹکڑا	لوہنگ: 4 عدد
دہی: 1½ کپ	نمک: حسب ذائقہ
خشک انجیر: 2 عدد	لہسن کا پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ
بادام کی گری: 8 عدد	تیل: حسب ضرورت
پستہ: 10 عدد	مرغی پاؤڈر: 1½ چائے کا چمچ
تازہ کھوپرا: 1 کپ (کدو کش کر لیں)	

### تشریح

مرغی کو صاف کر کے دھو لیں۔ ایک دہلی میں آدھا کپ پانی ڈالیں۔ اس میں لوہنگ اور لہسن ڈال کر مرغی ہلکا گلا لیں۔ لینڈر میں بادام، پستہ، انجیر، کھوپرا، ادرک، چنے، خشک ماش، دہی ڈال کر موٹا موٹا پیس لیں۔ ایک دہلی میں تیل گرم کر کے اس میں پیاز ڈال کر ہلکا سبز ہونے دیں اس کے بعد اس میں پسا ہوا مصالحہ، نمک اور مرغی پاؤڈر شامل کر کے بھون لیں۔ اس کے بعد بھنا ہوا مصالحہ مرغی کے پیسٹ میں بھردیں۔ اوپر بھی اچھی طرح لگا دیں۔ بیکنگ ڈش میں تیل لگا کر اسے پکنا کر لیں مرغی اس میں رکھ کر پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر رکھ کر 35 سے 40 منٹ تک بیک کریں۔ اس کے بعد مرغی کے اوپر تیل لگا کر مزید 10 منٹ تک بیک کریں۔ گوشت کی رنگت سرخی مائل ہونے پر اسے اودن سے نکال لیں۔ لذیذ مرغی میوہ دار تیار ہے۔ سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔



## بون لیس پلین بریانی

### اجزاء

سجھی: ½ کپ	ہری مرغی: 6 عدد (باریک کٹی ہوئی)
ادرک، لہسن کا پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ	چاول: 2 کپ (اُبلے ہوئے)
کالا زیرہ: 1 چائے کا چمچ	بادیان کے پھول: ½ چائے کا چمچ (پسے ہوئے)
تیز پستہ: 2 عدد	پودینہ: ½ گڈی
چائے کا تیل: 1 کلو	کیوڑا: 1 کھانے کا چمچ
جاوتری: 1 کلو	زعفران: 1 چمچ
چکن: ½ کلو (بون لیس)	زرودے کا رنگ: ½ چائے کا چمچ
بجلی: 1 کپ	
نمک: 1 چائے کا چمچ	

### تشریح

پہلے سجھی گرم کر کے اس میں ادرک، لہسن کا پیسٹ، کالا زیرہ، تیز پستہ، چائے کا تیل اور جاوتری ڈالیں۔ ساتھ میں بون لیس چکن شامل کر کے خوب اچھی طرح بھونیں۔ اب بجلی، نمک اور باریک کٹی ہوئی مرغی ڈال کر دس منٹ دم پر رکھیں۔ اس کے بعد اُبلے چاول، پسے بادیان کے پھول، پودینہ، کیوڑا، زعفران اور زرودے کا رنگ شامل کر کے پندرہ منٹ دم پر رکھیں اور چاہا بند کر دیں۔ مزے دار بون لیس پلین بریانی تیار ہے۔





# اورینٹل پیزا



تیار کردہ  
نوشاہ احمد  
Kangoonwala

## ترکیب

☆ ڈوکوٹرسے پر پھیلا لیں۔ ڈالیں۔ تیار کیا ہوا  
☆ تیل گرم کر کے پیاز، بہن رنگ بدلنے تک تلیں۔  
☆ mince ڈالیں۔ ٹماٹر، سلاکس، شملہ مرچ رنگ اور  
پلینڈ کیے ہوئے ٹماٹر، پیسٹ اور باقی تمام اجزاء شامل  
کر کے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔  
☆ آٹے میں نمک، اٹھا، تیل، دودھ اور یسٹ کچھ  
شامل کریں، اچھی طرح کس کریں اور گوندھ لیں  
☆ اور 45 منٹ یا 1 گھنٹہ کے لئے رکھ دیں۔



بھنا ہوا قیمہ: 3 کپ  
گرینڈ چیز: 1 کپ  
اور ٹیگٹو: 1/2 چائے کاجج  
مشروم سلاکس: 3  
olives: 4-6  
ٹماٹرساں  
شملہ مرچ رنگ  
نمک: 1 چمکی

## آجڑاء

ٹماٹرساں بنانے کیلئے:  
پیاز چوڑ: 2 کھانے کے چمچ  
تیل: 2 کھانے کے چمچ  
لہسن: 1 چائے کاجج  
اور ٹیگٹو: 1/2 چائے کاجج  
تھام: 1/2 چائے کاجج  
نمک: 1/2 کھانے کاجج  
ٹماٹر پلینڈ ہوئے: 1/4 کلو  
ٹماٹرساں بنانے کیلئے:  
ٹماٹرساں: 3 کھانے کے چمچ  
ڈوبانے کیلئے:  
آٹا: 1 کپ  
اٹھا: پھیننا ہوا 1/2  
دودھ: 2,3 کھانے کے چمچ  
شکل لیسٹ: 1/2 چائے کاجج  
چینی: 1/2 چائے کاجج  
تیل: 1/2 اونس  
نوٹ: یسٹ اور چینی کو 3 کھانے  
کے چمچ گرم پانی میں حل کریں اور  
گرم جگہ پر رکھ دیں۔

# آپ کا باورچی خانہ آپ کا ماہرِ حسین

## ..... چینی جلد کیلئے.....

☆ کیوں کہ چمکوں کا آمیزہ تیار کر لیں، چمکے کا اوپر کا دانہ دار حصہ جلد کی صفائی کے لئے بہتر ہے اس میں ایلو ویرا اور عرقِ گلاب ملا کر آدھی ہنگی سے چہرے اور گردن پر لیں اور خشک ہو جانے پر اسے صاف کر دیں۔ ہفتہ میں دو بار یہ عمل دہرانے سے آپ چند ہفتوں میں اپنی جلد میں نمایاں تبدیلی محسوس کریں گی۔ یہ مسامات میں داخل ہو کر جلد کی گہرائی میں صفائی کرتا ہے اور جلد کو نرم و ملائم بناتا ہے۔

☆ ایلو ویرا اپنی زخم مندمل کرنے کی خصوصیت کی بناء پر مشہور ہے۔ یہ داغ دھبوں کی وجہ سے جلد میں پیدا ہونے والی سوزش اور جلن میں کمی کر کے سکون پہنچاتا ہے۔ ایلو ویرا کا تازہ گودا جراثیم کش ہے اور داغ دھبوں اور مہاسوں کے پھیلنے والے انفیکشن کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ جلد کو تازہ و ملائم اور جلد میں جو قدرتی چمکائی کے توازن کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔



## ..... جلد کی حفاظت.....

موسم کے بدلنے ہی حسن بھی ماند پڑنا شروع ہو جاتا ہے۔ جلد کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے چہرے کو موسمِ ایزنگ اور کلیننگ کے ساتھ ساتھ اپنی جلد کو سورج کی روشنی کے مضر اثرات اور موسم کی تباہی سے محفوظ رکھیں۔ صرف چہرے کی جلد ہی اس موسم میں توجہ نہیں مانگتی بلکہ جسم، گردن، ہاتھ، بازو اور پاؤں بھی توجہ چاہتے ہیں اس لئے چہرے کے ساتھ ساتھ جلد کے باقی حصوں کی حفاظت روٹین ورک میں شامل کریں۔ گلیسرین، عرقِ گلاب اور لیمن کوکم وزن ملا کر یہ آمیزہ کسی صاف بوتل میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں۔ ٹونر کے طور پر چہرے پر اور گردن پر لگائیں۔ ٹمائز کے دو سلائس کاٹ کر فریج میں رکھ دیں۔ جب بھی کہیں باہر سے آئیں تو یہ سلائس چہرے پر نسل لیں۔ چہرے کی روئی بحال ہو جائے گی۔ خشک دودھ ایک چائے کا چمچ اور جو کا آنا عرقِ گلاب میں ملا کر گاڑھالیپ بنا لیں۔ ہفتے میں دو بار یہ ماسک لگانے سے رنگت کھڑے گی۔ انڈے کی سفیدی میں بادام کا پاؤڈر بچیں کر مالیں۔ رات سونے سے پہلے اس مرکب کو چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں اور پھر خشک پانی سے دھو دیں۔ جلد اور چہرے کی خشکی بہت دنوں تک قائم رہے گی۔



## ..... ہبز چائے وزن کم کرنے کیلئے.....

ہبز چائے وزن کو کم کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ایک کپ میں صرف 4 کیلو یز ہوتی ہیں۔ چائے میں موجود کیفین جسم کے اعضاء کی فائو چربی کو زائل کرنے میں مدد کرتی ہے۔

## ..... موسمی اثرات سے بچاؤ.....

موسم کے اثرات سے بچنے کے لئے تھوڑی سی دہی، بالائی یا دودھ میں دو قطرے شہد ملا کر دن یا رات میں دس پندرہ منٹ کے لئے چہرے پر لگائیں۔ ہفتے میں تین سے چار مرتبہ یہ عمل دہرائیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ایک کیلے کو اچھی طرح میٹھ کر کے ایک چمچ دہی، دو قطرے بادام روغن اچھی طرح مکس کر کے چہرے اور گردن پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے لگائیں۔ اس سے بھی اچھے نتائج سامنے آتے ہیں۔ جلد کے لئے بادام کا پیسٹ بھی اچھے نتائج دیتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ رات کو بادام بھگو دیں صبح چمکا اتار کر میٹھ کریں اور اس کے اندر تھوڑی سی ہلدی اور دہی یا دودھ ملا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے چہرے پر لگائیں۔



## ..... جلد کی خشکی کا علاج.....

انڈے کی سفیدی میں چند قطرے لیمن کا رس اور شہد کا آدھا چمچ ملا کر خوب اچھی طرح پیسٹ کر کے منٹ تک چہرے پر لگائے رکھیں۔ اس کے بعد گرم پانی اور روئی کی مدد سے چہرے کو صاف کریں تو خشک جلد ہی نرم اور ملائم ہو جائے گی اور خشکی کا خاتمہ ہو جائے گا۔



## ..... بالوں کی خشکی اور کھر دراپن دور کرنے کے لئے.....

انڈے دہی اور سرسوں کا تیل ملا کر لگانے سے بالوں کی خشکی اور کھر دراپن دور ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد ایک شیشپو سے دھونے سے بھی بہتر نتائج نکل سکتے ہیں۔

# اب کچھ میٹھا کیجئے

## کوکونٹ ڈیٹ اینڈ چاکلیٹ

### اجزاء

کھجوریں: 1 کپ	پٹی کا جوس: 1 پیکٹ
پستہ: 1 کپ	آئس کریم: ½ کپ
بادام: 1 کپ	وینا ایسنس: ½ کمانے کا چمچ
موگ پھلی: 1 کپ	اورنج جوس: 1 گلاس
ناریل پاؤڈر: ½ کپ	پٹی کے ٹکڑے: حسب ضرورت

### تذکیب

کھجوروں میں سے گھٹلیاں نکال کر پھینک دیں اور ہاتھ سے مسل لیں پستہ، بادام اور موگ پھلی کو ہاتھ سے کوٹ لیں اور کس کر لیں ناریل پاؤڈر کو کسی بڑی پلیٹ میں پھیلا دیں کھجور کے آمیزے کے رول بنائیں اور رول زیادہ بڑے نہ بنائیں۔ اب ہر رول کو چاکلیٹ والے پیالے میں ڈبوئیں تاکہ ہر طرف چاکلیٹ لگ جائے اس کے بعد ناریل پاؤڈر میں رکھتی جائیں ناریل پاؤڈر اچھی طرح کوٹ کر کسی پلیٹ میں رکھ کر فریج میں رکھیں۔

## چھوارے کی کھیر

### اجزاء

چھوارے: آدھا کلو
دودھ: ڈیڑھ کلو
کھویا: آدھا کلو
چینی: حسب ضرورت
کارن فلور: ایک درمیانی چمچ
کیوڑہ: چند قطرے
چاندی کے ورق: سجانے کیلئے

### تذکیب

چھوارے ڈال کر ابال لیں۔ گھٹلیاں نکال کر سل پر پھیں لیں۔ اب پے ہوئے چھواروں کو دودھ میں شامل کر کے اچھی طرح کس کریں اور کسی چھلنی سے چھان لیں تاکہ چھواروں کے موٹے ٹکڑے الگ ہو جائیں۔ اب کارن فلور بھی دودھ میں ملا کر اچھی طرح ہلائیں اور چولہے پر پڑھادیں۔ تھوڑی دیر پکنے کے بعد کھویا بھی شامل کر دیں۔ جب کھیر گاڑھی ہو جائے تو چینی ملا دیں۔ اچھی طرح گاڑھی ہونے پر کیوڑہ ڈال کر اتار لیں۔ پلیٹ میں نکال کر اوپر چاندی کے ورق سے سجا کر پیش کریں۔



## باتیں کچھ کام کی

..... مچھلی کی بو کیسے دور کی جائے.....



مچھلی کو تلتے وقت آپ سگی میں اجوائن کی تھوڑی سی مقدار شامل کر لیں تو اس سے مچھلی کی بو خود بخود ختم ہو جائے گی اور اس سے ذائقہ بھی بہت اچھا ہو جائے گا۔  
آٹے اور نمک سے مچھلی کو دھو کر اس پر پھا ہوا لہسن لگانے سے بھی مچھلی کی بو فوراً ختم ہو جاتی ہے۔

..... بھنڈی کو لیس سے بچائیں.....



بہت سے لوگ بھنڈی کھانا اس لئے پسند نہیں کرتے کہ اس میں لیس آ جاتا ہے۔ اگر بھنڈی پکاتے ہوئے نمک سب سے آخر میں ڈالا جائے تو اس بھنڈی میں لیس نہیں بنتا۔

..... چیونگم سے نجات.....



اگر کپڑے سے چیونگم چپک جائے تو روئی کی مدد سے مٹی کا تیل لگائیں چیونگم اتر جائے گی۔  
پہرٹ لگانے سے بھی چیونگم کپڑوں سے اتر جاتی ہے۔

..... بخنی پر جھاگ.....



سوپ بنانے کے لئے جب گوشت اور پانی چولہے پر رکھیں تو آج آہستہ رکھیں سوپ کو ابا نانا نہیں چاہئے۔ ہلکی آج پر سوپ پکانے سے اوپر کم سے کم جھاگ بخنی ہے اور اس طرح بخنی بھی خوش ذائقہ اور لذیذ ہوتی ہے۔

..... سردیوں میں سردی محسوس نہ ہو.....



کشمیر میں پیدا ہونے والی بوٹی سردیوں والی رات کو پانی میں بھگو دیں صبح اسے جوشا نہ بنا کر پنی لیس سردیوں کی شدت کے باوجود آپ خود کو گرم محسوس کریں گے اور آپ کو سردی نہیں لگے گی۔

..... کائی دور کرنے کا طریقہ.....



جس جگہ کائی بھی ہو وہاں پر پینٹنگ یا کڈر چھڑک کر پندرہ منٹ بعد جھاڑو سے اچھی طرح رگڑنے سے کائی ختم ہو جائے گی اور جگہ بالکل صاف ہو جائے گی۔

.....اونی کپڑے دھونے کا طریقہ.....



اونی کپڑوں کو بھلے گرم پانی یا تازے پانی میں سرف کے جھاگ میں بھگو دیں اور آہستہ آہستہ تھپک کر دھوئیں اور تازے پانی میں جھاگ نکال دیں تیز گرم پانی میں نہ ڈالیں اون کے ریٹے سکڑ جائیں گے تھوڑے سے ریٹے لے کر ان کے پھلکوں کا سلف کریں یہ پانی میں پکا کر ہاتھ سے جھاگ بنالیں اب اس میں تھوڑا سا سرف ملائیں کپڑے سے بھگو کر صاف کر لیں اور تازہ پانی میں دھولیں۔

.....کبیل دھونے کا آسان طریقہ.....



واشنگ مشین پر چھوٹے کبیل آسانی سے دھل جاتے ہیں صرف جھاگ میں دھو کر سادہ پانی نکال لیں۔ اگر مشین نہ ہو تو کسی بڑے مپ میں ڈال کر سرف کے جھاگ میں آہستہ آہستہ ملیں پھر صاف پانی میں دھو کر تار پر ڈال دیں۔ اسے چھڑنے کی ضرورت نہیں پانی خود بخود چھڑنے دیں۔

.....اروی کے بچے محفوظ کریں.....



اگر آپ اروی کے بچوں کو محفوظ کرنا چاہتے ہیں تو اروی کے بچوں پر چکنائی لگا کر انہیں ملل کے کپڑے میں لپیٹ کر فرج میں رکھ دیں۔ اروی کے بچے کئی دنوں تک تازہ رہیں گے۔

.....ریشمی جرابوں اور دستانوں کی حفاظت.....



نئی ریشمی جرابیں اور دستانے خریدے جائیں تو انہیں رات بھر پانی میں ڈبوئے رکھیں۔ اس طرح ایک تو وہ جلد چھٹ نہ سکیں گے اور نہ ہی ان کے چھوٹے ہونے کا اندیشہ رہے گا۔

.....مچھلی کا کاٹنا پھنس جائے تو.....



اگر حلق میں مچھلی کا کاٹنا اٹک جائے تو لیموں کا رس پینے سے کاٹنا گل کر نیچے چلا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کچا انڈا پھینٹ کر نیچے یا گڑ کھانے سے بھی مچھلی کا کاٹنا بچے چلا جاتا ہے۔

.....استری کے نشان.....



استری کے جلے ہوئے داغ پر کارن فلور کی لٹی، ہاکر لیں پھر سوکھنے پر لٹی کو جھاڑ دیں۔

# آپ کا باورچی خانہ آپ کا معالج



.....سبز چائے دانتوں کی بیماریوں کیلئے.....

سبز چائے میں نمکیات اور فلوراٹڈ ہوتے ہیں۔ یہ دانتوں کی بیماریوں کے خلاف ایک اچھا ماہی نظام ہے۔  
اسکے علاوہ چائے کے اندر پولی فنولز منہ کے اندر موجود مضر بیکٹیریا کیلئے ایک بہترین ہتھیار ہے۔ بچوں کو دانتوں کی بیماریوں سے بچانے کیلئے روزانہ ایک کپ سبز چائے پلانا چاہئے۔ کھانے کے بعد سبز چائے کا استعمال منہ کی صفائی اور تازگی کا سبب بنتا ہے۔



.....منہ سے بدبودور کرنے کا طریقہ.....

سات سے اکیس دانے سفنی پانچ سات چھوٹی الائچی اور آدھا تولہ سونف پانی میں رگڑ کر چھان کر بیٹھا ملا کر پی لیں آپ کے منہ سے بدبو ختم ہو جائے گی۔



.....نکسیر کا علاج.....

ناک کی رگیں خون سے بھر جائیں تو ناک سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے اسے نکسیر چھوٹا کہتے ہیں بھٹکڑی خون کو مکمل طور پر بند کر دیتی ہے۔ بھٹکڑی توڑے پر بھون لیں اور سادہ کاغذ جلا لیں دو چیزوں کو ہم وزن ملا لیں اور پیس کر اپنے پاس رکھ لیں بچوں کو نکسیر آ رہی ہو تو نسواری طرح سونگھا دیں نکسیر بند ہو جائے گی۔

.....خون صاف کرنے کا طریقہ.....

کافذی لیوس، شہد اور پانی میں ملا کر پینے سے بہترین صفی خون پیدا ہوتا ہے۔



.....بخاری شدت کم کرنے کا طریقہ.....

سرکہ اور خالص عرق گلاب کو ہم وزن ملا کر سر پر پٹیاں کریں بخاری شدت کم ہو جائے گی۔

.....چھینکوں کا علاج.....

بعض اوقات ایسا محسوس ہوتا ہے کہ چھینک آ رہی ہے لیکن چھینک آتی نہیں ایسی صورت میں تیز روشنی یا سورج کی طرف دیکھیں تو چھینک جلدی آ جاتی ہے بے جا چھینکوں سے نجات پانا مقصود ہو تو بالائی ہونٹ یا ناک کی نوک پر شدید دباؤ ڈالیں اس طرح بار بار آنے والی چھینکوں سے نجات مل جائے گی۔



# سوشل راؤنڈ اپ



معروف کوئٹہ ایکسپریٹ نوشاہہ احمد Rangoonwala

تجربے اور معیار کا حسین امتزاج

میں ڈبلی فوڈ کیپٹی کے ساتھ کام کر رہی ہوں۔ میں نے ان کی تقریباً سب ہی پراڈکٹس استعمال کی ہیں ریسپیر کی ضرورت کے مطابق۔ ان تمام ہی پروڈکٹس کا ڈائنامک اور خوشبودار بھانے والی ہے۔ میری شاگردز کیاں بھی استعمال کر رہی ہیں اور اس کے مناسبتاً اور معیار سے مطمئن ہیں۔ میں ڈبلی فوڈ کے لئے دعا گو ہوں اور انہیں مزید ترقی کی راہوں پر گامزن دیکھتی ہوں۔

## مزق بیوری گروپ کی جانب سے پرنٹ کلف تقریب کا انعقاد

اسٹندیا ریجنڈارا ممبر ٹیمپل اسپٹی، ممبر گلگت بلتستان کونسل اور چیف ایگزیکٹو مری بیوری گروپ نے موسم سرما کی آمد پر اپنے دوستوں کے اعزاز میں ایک شاندار اور پرنٹ کلف تقریب کا انعقاد کیا۔



Mr. Isphanyar Bhandara with Mr. Bakhtiya Kazmi



Mr. Amaar Khusnood Ali Khan with Mr. Isphanyar Bhandara



Maj @ Sabih ur Reman with Lt. Gen @ Javed Alam



Mr. Muhammad Javed, Mr. Isphayar Bhandara, Malik shakeel Awan, Maj @ Sabih ur Reman with guest



@ Sabih ur Reman with Lt. Gen @ Zarah Azim



Maj @ Sabih ur Reman, Mr. Isphayar Bhandara and Mr. Adnan Aurangzaib



Mr. Isphayar Bhandara with Mr. Sher Ali Mazari



Maj @ Sabih ur Reman, M. Mojeeb, Mr. Atiq Akram Khan, Mr. Asim Awan and Mr. Farasat Kazmi



Mr. Isphayar Bhandara with Miss Zain Zia

# محفلِ دہنگوں کی

.....

صبر ایک ایسی سواری ہے جو اپنے سوار کو کبھی گرنے نہیں دیتی  
نہ کسی کے قدموں میں  
نہ کسی کی نظروں میں  
(ارسال کردہ: سز شاہین، ملتان)

☆☆☆

..... زندگی .....

کوشش کرو کہ زندگی کا ہر لمحہ اپنی طرف سے  
ہر کسی کے ساتھ اچھے سے اچھا گزارو  
کیونکہ زندگی نہیں رہتی پراچھی یادیں  
ہمیشہ زندہ رہتی ہیں۔

(ارسال کردہ: صاحب، اسلام آباد)

☆☆☆

..... قائد اعظم کے فرمان .....

ہم جتنی زیادہ تکلیفیں سہنا اور قربانیاں  
دینا سیکھیں گے،  
اتنی ہی زیادہ پاکیزہ، خالص اور مضبوط قوم  
کی حیثیت سے ابھریں گے  
جیسے سونا آگ میں تپ کر کندن بن جاتا ہے۔

(ارسال کردہ: مس کوثر، لاہور)

☆☆☆

..... قائد اعظم کا فرمان .....

خدا نے ہمیں یہ سنہری موقع عطا فرمایا ہے کہ ہم ثابت کرو کھائیں کہ ہم واقعی ایک نئی مملکت کے  
معمار ہونے کی اہلیت رکھتے ہیں۔ خدا را کہیں لوگ ہمارے متعلق یہ نہ کہیں کہ ہم یہ بار اٹھانے  
کے قابل ہی نہ تھے۔

(ارسال کردہ: سزا احمد، کراچی)

☆☆☆

..... زرین قول .....

جب ہماری تمنا کے پاؤں  
حاصل کی چادر سے باہر نکل جاتے ہیں  
تو ہمیں سکون نہیں ملتا  
(ارسال کردہ: نومان اعجاز، گجراتوالہ)

☆☆☆

..... گفتگو .....

گفتگو ایسی چیز ہے، جس کی جیسے انسان  
یا تو دل میں اتر جاتا ہے۔ یا پھر دل سے اتر جاتا ہے۔  
(ارسال کردہ: مس عریضہ، کراچی)

☆☆☆



# سندیسے آپ کے

☆ شیش ٹوک، بہاری مٹھا اور ایک مغز پسند آئے۔ کچھ اور بھی بہاری ڈشز شامل کریں۔  
(کھیت یا سین، گجرانوالہ)

پسندی کے لیے بے حد شکر یہ!! اپنی فرمائش کی تکمیل آپ آئندہ شماروں میں پائیں گی۔

☆ اس بار کا سرورق بہت پسند آیا، دیکھتے ہی لینے کے لئے ہاتھ بڑھ گئے۔ خریدنے کے بعد صرف سرورق ہی نہیں باقی مضامین بھی پسند آئے۔ جس میں، ہر بل فیشن، بازوؤں کی چربی اور خرابی معدہ ہیں۔ ریسیز میں عالمگیر فورم اور چٹھی کباب پسند آئیں۔

(نوما صفر، اسلام آباد)

آپ کی پسند آگھوں پر۔ اس پیار کے لئے بے حد شکر یہ!!

☆ باورچی خانہ آپ کے ہاتھوں میں میرا پسندیدہ میکنٹ ہے۔ مگر میری سبھی ہوئی ریسیز اس بار بھی شائع نہیں ہوئیں۔  
(سز فیصل اقبال، ملتان)

آپ کی ریسیز ہمیں مل گئی ہیں۔ اگلے ماہ آپ شامل اشاعت دیکھیں گی۔ لیکن اس سے پہلے اگر آپ نے سبھی ہیں تو معذرت چاہتے ہوئے ہمیں نہیں ملی ہیں۔

☆ ہم یہ تمام قومی دن صرف باتوں کی حد تک مناتے ہیں اور پھر وہ تمام باتیں اگلے سال تک بھر بھول جاتے ہیں۔ ایسے میں آپ کی شامل تحریریں پھر بھی کہیں نہ کہیں اگر کسی ایک کو بھی بدلنے پر مجبور کر دیں تو یہ بہت اچھا ہوگا۔  
(شائستہ شیخ، لاہور)

ہم آپ سے پوری طرح اتفاق کرتے ہیں۔ ہمارا بھی یہی ماننا ہے اور پوری کوشش ہے کہ کوئی نہ کوئی بات، کوئی نہ کوئی تحریر کسی کے دل کو چھول جائے اور معاشرے میں بدلاؤ کی وجہ بن جائے۔

☆ ناخوش کی آرائش کار، حجام بہت بڑھتا جا رہا ہے۔ اس پر کچھ اور طریقہ کار بھی شامل کریں۔  
(کول منان، کراچی)

جی ہم آپ کی بات سے پھر پورا اتفاق کرتے ہیں۔ آپ کی فرمائش نوٹ کر لی گئی ہے۔ جلد پوری کرنے کی کوشش کریں گے اپنی پسند ناپسند سے یونہی آگاہ کرتے رہیں۔

☆ باورچی خانہ ریسیز کا تو جیسے پڑا ہے ہی مگر اس کے مضامین بھی متروک ہوئے ہیں۔ اس بار بھی بچوں میں کھانے کا شعور اور آکھیں انمول خندہ پسند آئے۔ ریسیز میں شیش ٹوک اور عالمگیر فورم پسند آئیں۔  
(سز کلثوم، گجرانوالہ)

اس تفصیل سے مطالعے کا بے حد شکر یہ!!

☆ ہم اپنے تمام چاہنے والوں کا شکر یہ ادا کرتے ہیں جنہوں نے ماہ نومبر کی بے حد پزیرائی کی۔ آپ کا پیارا آکے خطوط، کالز اور ای میل کی صورت میں ملا۔ جبکہ کی کی کے باعث جن کے نام شائع نہیں ہو سکے اور کم و بیش ایسے ہی خیالات کا اظہار کیا ان میں کچھ نام یہ ہیں:-

امین خان۔ حیدرآباد سمر طارق۔ ملتان مس زبیدہ۔ فیصل آباد کنزہ شوکت۔ اسلام آباد مریم فیم۔ کراچی مہوش اقبال۔ لاہور نما یاسین۔ گجرانوالہ سمر خان۔ راولپنڈی۔

☆ ماہ نومبر کا شمارہ پسند آیا۔ مگر اس بار بھی کچھ قطعہ دار سلسلے شامل اشاعت نہیں ہوئے۔  
(فرزاند اقبال، کراچی)

پسند کرنے کا شکر یہ۔ جی ہم جانتے ہیں کہ ہمارے قارئین کیا چاہتے ہیں۔ اور جلد ہی ہم قطعہ دار سلسلوں کا آغاز کریں گے۔

# اپنے ستارے کیا کہتے ہیں؟

برج قوس (22 نومبر سے 21 دسمبر)

## ..... قوس افراد سے دوستی .....

قوس افراد خواتین کی زیادہ دوستی، عمدہ اور مخلصانہ تعلقات اور ایک دوسرے کے لئے ہمدردانہ جذبات خود اپنے ہی برج سے موزوں رہتے ہیں۔ ایک ہی برج کے لوگ دوسرے سے بہتر تعلقات قائم کرتے ہوئے کامیاب زندگی گزارتے ہیں اپنے برج کے علاوہ جن دوسرے برج سے ان کے خوش گوار تعلقات قائم ہو سکتے ہیں ان میں برج عقرب، برج میزان، برج دلو اور برج جدی شامل ہیں ان برج کے لوگوں سے بھی قوس افراد کی اچھی نچھکتی ہے جبکہ دیگر برجوں کے بارے میں کوئی حتمی رائے نہیں دی جاسکتی۔

☆☆☆



## ..... قوس افراد کی صحت .....

ہر انسان کے ساتھ زندگی میں صحت و بیماری کا معاملہ رہتا ہے اسی طرح برج قوس والے بھی مختلف امراض میں مبتلا ہو سکتے ہیں یا ہوتے ہیں ان لوگوں کو جو مرض سب سے زیادہ پریشان کرتا ہے وہ ہے جوڑوں کا درد جس میں یہ لوگ عموماً مبتلا ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ نزلہ زکام، لنگڑاپن، گھٹھیہ کی تکلیف، صلق کی مختلف بیماریاں اور ارق النساء کے مرض شامل ہیں لنگڑوں کے حملہ امراض میں سے کوئی بھی انہیں پریشان کر سکتا ہے۔ شہد کا استعمال ان کے لئے آپ حیات کا در بدر رکھتا ہے۔

☆☆☆



## ..... تعارف برج قوس .....

نشان برج: تیر انداز  
عنصر: آتش  
مہارک دن: جمعرات  
عدد خاص: 3  
موزوں گلینے: فیروزہ اور پتھر اور غیرہ  
موافق رنگ: سرخ اور کھراج  
مفید دھات: ٹن، سونا اور چاندی

☆☆☆

## ..... قوس افراد کیسے ہوتے ہیں .....

اس برج کے دور میں پیدا ہونے والے افراد امانت دار، صاف گو، دیانت دار، خوش مزاج اور مقبولیت پسند ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی عمدہ کارکن، دلیر اور ارادے کے پکے ہوتے ہیں۔ ان کے تمام فیصلے اہل اور صاف گوئی کی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ ایمانداری اور مقبولیت پسندی کو ان کے کردار کی نمایاں خصوصیات گردانہ جاسکتا ہے۔ ساتھ ہی کسی بھی بات کا مطلب اخذ کر لیتے ہیں۔ سچ بولنے کی عادت دوسروں سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے ان کے دوست و احباب ان کی اس عادت سے تنگ ہوتے ہیں اور تالاں ہونے کے ساتھ ہی انہیں ناپسند بھی کر جاتے ہیں تاہم اس سب وجوہات کے باوجود بولنے سے باز نہیں آتے اور نہ ہی اپنے کسی کام میں دوسروں کی مداخلت برداشت کرتے ہیں۔

